

OBTENIR SANS PUNIR

Les secrets de la manipulation positive avec les enfants

EYROLLES

OBTENIR SANS PUNIR



Chantage à la récompense ou à la punition, intimidation, hurlements, supplications… Quel parent n'a pas eu recours à des moyens peu avouables pour obtenir que son enfant termine son assiette, aille se coucher sans pleurs, prenne un bain sans cris, cesse de se rouler par terre au supermarché ?

Or ce qu'un parent obtient sous la contrainte débouche rarement sur des changements profonds. Alors comment dépasser les conflits récurrents ? Entre chantage et punition il existe une troisième voie pour obtenir sans imposer : la manipulation positive. Le sabotage bienveillant, le recadrage, l'alternative illusoire, le « pied dans la porte », l'étiquetage ou l'inoculation d'habitudes, sont autant de techniques utiles et bénéfiques dans une démarche éducative.

S'inspirant notamment des principes de la communication non violente, cet ouvrage propose aux parents en difficulté d'autorité un ensemble d'outils pour renouer le dialogue, bien s'entendre avec leurs enfants et les aider à s'autonomiser.

Christophe Carré, consultant en communication et médiateur, intervient sur des missions d'amélioration du climat relationnel, de résolution des crises et des conflits et de médiation pédagogique.

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : G56062
ISBN : 978-2-212-56062-6

Obtenir sans punir

Les secrets de la manipulation
positive avec les enfants

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anna Crine

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son quatrième tirage (nouvelle couverture). Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

ISBN : 978-2-212-56062-6

Christophe Carré

Obtenir sans punir

Les secrets de la manipulation positive avec les enfants

Quatrième tirage 2015



Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,
– *Décrypter ses rêves*
– *La Psychogénéalogie*
– *Au cœur des secrets de famille*
– *Amour et sens de nos rencontres*
Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*
Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,
Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie
Lisbeth von Benedek,
– *La Crise du milieu de vie*
– *Frères et sœurs pour la vie*
Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*
Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*
Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*
Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*
Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*
Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*
Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*
Cécile Chavel, *Le pouvoir d'être soi*
Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*
Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*
Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*
Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*
Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles…*
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*
Laurie Hawkes,
– *La Peur de l'Autre*
– *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes…*

Virginie Megglé,

– *Les Séparations douloureuses*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny, *Les blessées de l'amour*

Dans la collection « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Christine Hardy, Laurence Schifrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

– *Oser s'aimer*

– *Le Sentiment d'abandon*
– *Les Amours impossibles*
– *Hypersensibles*
– *Renaître après un traumatisme*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*
Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*
Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

Également dans la collection « Communication consciente » :

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*
Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*
Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*
Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*
Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

La collection « Communication Consciente »

« Communiquer, c'est entrer dans l'orchestre... » et comprendre ce qui s'y joue. En nous, entre nous, autour de nous, tout parle, tout communique ! Mais ces interactions sont souvent discrètes. Elles échappent à notre conscience. Les ouvrages de la collection « Communication consciente » ont pour but de vous proposer des clés de lecture et des modèles d'action pour changer positivement vos relations avec vous-même et avec les autres.

Christophe Carré dirige cette collection. Enseignant pendant 30 ans, il est aujourd'hui consultant en communication et médiateur. Diplômé en Sciences de l'information et de la communication (DEA et école

doctorale), il intervient sur des missions d'amélioration du climat relationnel, de résolution des crises et des conflits, de médiation pédagogique, de mobilisation d'équipe et de formation en communication. Il pratique également le théâtre d'improvisation et la mise en scène.

Il a déjà publié plusieurs ouvrages aux éditions Eyrolles :

– *50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation*
– *50 exercices pour résoudre les conflits sans violence*
– *Animer un groupe, leadership, communication et résolution de conflits*
– *La Manipulation au quotidien, la repérer, la déjouer et en jouer*
– *Sortir des conflits*
– *L'Automanipulation*
– *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
– *Agir pour ne plus subir*

Table des matières

Introduction

En écrivant ce livre, j'ai tout à fait conscience d'avancer en *terra non grata* et j'imagine que son titre ne manquera pas de provoquer des controverses, des remarques acerbes et des questions nauséeuses. Est-il acceptable de manipuler un enfant ? A-t-on le droit, en tant que parent, d'envisager un tel projet ? Quelles sont les conséquences psychologiques, à terme, de telles pratiques ? Jusqu'où ira-t-on dans la perversion ?

Les jeunes enfants sont perçus, souvent à juste titre, comme des individus fragiles, « immatures », influençables, dépendants affectivement et matériellement des adultes. Et la charge symbolique négative du terme « manipulation » est telle que la simple évocation du mot provoque presque immanquablement, chez la plupart des gens, un rejet, des levées de bouclier et d'interminables croisades pour démasquer et mettre à bas les manipulateurs perfides qui se cacheraient un peu partout, en famille, dans notre couple, parmi nos amis, à la maison ou au travail. Mais de quoi parle-t-on au juste ?

Enseignant pendant près de trente ans et père de trois enfants, j'ai eu maintes occasions d'appliquer ces pratiques manipulatoires éducatives, tant au niveau professionnel que familial, et je peux vous

assurer, sans excès de prétention, que les enfants et les jeunes qui se sont trouvés sur ma route se portent, à mon avis, généralement plutôt mieux que les autres. Oui, il est possible d'amener l'enfant à faire ce qu'il ne ferait pas spontanément ; oui il est possible de déclencher son « bon vouloir » tout en poursuivant des buts honnêtes fondés sur la coopération, le respect et l'éthique.

Naturellement, il ne s'agit pas de remettre en cause les méfaits parfois gravissimes de certaines manipulations. Il existe sur la question un nombre d'ouvrages impressionnant dans les rayons des librairies, auxquels je vous renvoie. À quelques nuances près, et si l'on excepte les travaux et les recherches des universitaires notamment en psychologie sociale, tous racontent à peu près la même histoire : manipuler ce n'est pas bien, les manipulateurs sont partout et les auteurs vous invitent à fourbir vos armes pour entrer en guerre contre ces barbares relationnels. L'on notera au passage que, dans cette littérature, le manipulateur est toujours présumé être l'autre ; le lecteur étant a priori une victime et l'auteur un sauveur. Tout cela n'a rien de surprenant : il est tellement plus facile d'imputer aux autres les désagréments dont nous souffrons !

Cette vision manichéenne et simpliste d'une réalité complexe, – la manipulation et les pratiques d'influence –, n'a selon moi, aucun intérêt sinon celui de démontrer que ses promoteurs ont une parfaite méconnaissance des sciences de la communication et des réalités humaines. Car toute communication est par nature manipulatoire. À des degrés divers, il n'existe pas de relation qui ne soit pas empreinte de manipulation. Par conséquent, si l'on expédie ex abrupto la manipulation et « les manipulateurs » – c'est-à-dire à peu près tout le

monde – aux orties, l'on se prive d'une réflexion et d'un outil dont l'usage n'est pas foncièrement bon ou mauvais. Tout dépend de ce que l'on en fait. Vous pouvez utiliser un marteau pour planter un clou auquel vous accrocherez un tableau pour décorer votre salon, vous pouvez aussi vous en servir pour fracasser le pare-brise de la voiture de votre voisin qui a annexé votre place de parking. Le marteau n'est ni bon ni mauvais, ni gentil ni méchant. Il n'a pas de responsabilité. Il en va de même pour la manipulation.

Ceci étant posé, ne nous leurrons pas : dans les relations entre parents et enfants, les pratiques manipulatoires sont, en tout état de cause, déjà opérantes, et cela dès la venue au monde des bébés. Dès lors qu'ils sont en contact, les parents manipulent leurs enfants et les enfants manipulent leurs parents. Quelquefois pour le meilleur, souvent pour le pire. Cela est inévitable. Et les familles où l'on pratique les manipulations nocives, comme M. Jourdain dans *Le Bourgeois Gentilhomme* de Molière faisait de la prose, sont monnaie courante. Par conséquent, il me semble préférable, en matière de manipulation, de savoir ce que l'on fait, pourquoi et comment on le fait et quelles sont les conséquences possibles et attendues, au lieu de pousser des cris d'orfraie parce que manipuler active une croyance bien ancrée en nous : « c'est mal ».

Ce livre se propose donc de décrire et de prévenir les manipulations préjudiciables et de promouvoir celles dont on peut faire bon usage dans l'éducation des enfants. Il vous livre les clés qui vont vous permettre de manipuler vos enfants pour la bonne cause, de façon honnête et bénéfique, à la fois pour l'enfant, pour vous-mêmes et pour la société en général. Il démontre que, sous réserve

de poursuivre des buts légitimes, de respecter les individus, d'accepter de changer soi-même et de soigner la relation, il est possible de faire bon usage de la manipulation et des techniques d'influence. Ce livre pragmatique vous apportera une aide précieuse pour éduquer vos enfants. C'est en tout cas ce que je souhaite.

Note de l'auteur : les informations contenues dans cet ouvrage concernent tous les enfants, quelle que soit leur catégorie d'âge, du jeune enfant à l'adolescent. Naturellement la cartographie mentale et le niveau de langage d'un enfant de 4 ans et ceux d'un adolescent de 14 ans sont très différents. Cependant, les postures, les attitudes et le rôle des parents ne changent pas radicalement. Il conviendra donc d'adapter les savoirs et les outils proposés dans ce livre aux capacités de compréhension et au niveau de développement de l'enfant.

Chapitre 1

Parents, un « métier » difficile

« Je ne le supporte plus : tant que je n'ai pas cédé, il pique des crises et jette ses jouets dans l'escalier. Ses caprices sont devenus pour moi insupportables. » « C'est un ange en société et un démon à la maison. » « Je serai tranquille quand il sera à l'école, j'aurai au moins un peu de temps pour moi. » « Mes enfants me pompent littéralement toute mon énergie. » « Ma fille est stressée par le collège. Quand elle rentre à la maison, je lui sers de punching-ball ! » « Mes enfants refusent de prendre leur repas avec nous. Nous avons tout essayé, les cadeaux, les punitions, il n'y a rien à faire. » « Impossible de le décrocher de son ordinateur, il ne dort pas avant 1 heure du matin et n'assume aucune tâche à la maison. » « Il refuse mon aide pour ses travaux scolaires. Du coup, ses résultats sont catastrophiques. » « Il sèche les cours pour aller consommer du cannabis chez un copain. » « Je n'ai aucune autorité avec ma fille de 3 ans, elle me crache dessus, lève la main sur moi. Je ressens de la culpabilité : suis-je une mauvaise mère, incapable d'élever des enfants ? » « Mon

enfant ne me parle pas, c'est un étranger pour moi… » « Quand je le punis, il rigole. » « Ma fille m'insulte dès que je lui fais une remarque sur le désordre dans sa chambre. » « Mon fils de 4 ans refuse de manger autre chose que des pâtes. »

Je ne saurais dire combien de fois j'ai entendu, dans ma carrière d'enseignant ou dans mes relations personnelles, des remarques négatives de ce genre. Je pense aussi à cette mère de famille, agent d'entretien, frappée par son fils de 12 ans, lorsqu'elle n'accède pas aux désirs de ce dernier. Ces exemples illustrent bien les difficultés relationnelles et les souffrances qui peuvent endommager sérieusement ou bloquer, parfois de façon définitive, la communication entre parents et enfants. Et j'ai la conviction que ce que j'appelle la manipulation positive pourrait améliorer, dans bien des cas, ces comportements qui résultent le plus souvent de méthodes inefficaces, voire néfastes. Méthodes qui sont le plus souvent rattachées à des croyances et à des fantasmes sur ce que devrait être une « bonne » éducation et sur les attitudes et les postures idéales qui permettraient d'y parvenir. Comme s'il existait des recettes… Chacun y va de ses convictions personnelles en la matière, persuadé d'avoir la bonne pratique. Mais avoir un enfant est une chose, devenir parent en est une autre…

Être parent, c'est quoi ?

L'on pourrait multiplier le nombre de missions qui sont dévolues aux parents, mais j'en retiendrai principalement cinq : accompagner et guider les enfants, répondre à leurs besoins et non systématiquement à leurs désirs, les observer et les comprendre, leur

transmettre une culture au sens anthropologique du terme, c'est-à-dire leur fournir un bagage complexe et indispensable pour voyager en société, et enfin, dernière mission, être responsable, autrement dit être capable en tant qu'adulte de répondre de ses propres actions mais aussi savoir léguer progressivement à ses enfants cette capacité à assumer les conséquences de leurs actes.

Accompagner et guider

Accompagner signifie « se joindre à quelqu'un pour aller où il va en même temps que lui ». Cette notion d'accompagnement implique la présence d'un lien dans lequel le parent stimule l'enfant sans le précéder. Il lui laisse la possibilité de faire des choix sans lui indiquer une direction ou un chemin. Le parent est au service de l'enfant, il l'aide, mais sans imposer brutalement son autorité ou ses représentations personnelles. Le parent accompagnateur impulse, fait des propositions, engage la discussion. Il s'agit d'une attitude qui permet d'influencer l'enfant dans la mesure où elle préserve son sentiment de liberté. Ce qui, nous le verrons plus loin, est un gage de réussite de toute manipulation positive.

En revanche, en guidant, le parent donne le cap, il indique le chemin, la voie à suivre et signale ou supprime les difficultés, les imprévus ou les incertitudes. Il sait – ou croit savoir – ce qui est bon pour l'enfant et quelle est l'orientation à suivre pour que les choses se passent au mieux. Le parent-guide pilote, préconise, analyse, conseille, corrige, prend des décisions à la place de l'enfant. Il montre ce qu'il faut faire et comment il faut le faire ou se présente comme un modèle à imiter. Si ces comportements sont utiles par exemple en cas de situation de crise ou d'urgence ou lorsque l'enfant se met en

danger, ils ne donnent pas toujours des résultats très probants quand on souhaite que l'enfant développe son sens des responsabilités, de l'autodiscipline et sa maîtrise de lui-même. Notamment parce qu'il ne s'engage pas vraiment dans les actions qui sont attendues de lui et qu'il reste sous le contrôle de son guide. En résumé, le parent-guide intervient en situation de crise, d'urgence ou de danger. En dehors de ces situations, il est souvent préférable qu'il adopte une posture d'accompagnateur.

Répondre aux besoins de l'enfant

Les besoins ne doivent pas être confondus avec les désirs. Les parents doivent répondre aux besoins de l'enfant, mais pas forcément à ses désirs. Si votre enfant a soif, c'est un besoin vital, que vous devez satisfaire, par exemple en lui donnant de l'eau. S'il refuse de boire de l'eau et vous réclame un soda, il n'est plus dans l'ordre des besoins mais dans celui des désirs, et vous n'avez pas l'obligation de satisfaire tous ses désirs. Les parents confondent souvent ce qui relève des désirs avec ce qui relève des besoins, point à l'origine de nombreux conflits entre parents et enfants. Parvenir à différencier ce qui est de l'ordre du besoin de ce qui relève du désir n'est pas toujours une tâche aisée. Un enfant peut avoir besoin d'un nouveau tee-shirt parce que le sien est déchiré, mais il n'est pas indispensable que ce vêtement soit de marque et qu'il coûte trois fois plus cher qu'un tee-shirt classique, surtout si la famille dispose de revenus modestes.

Les besoins auxquels les parents doivent répondre se situent à différents niveaux. Le premier niveau concerne les besoins vitaux : respirer, boire, s'alimenter, dormir, disposer d'un toit et de vêtements

et être en sécurité. Le deuxième niveau concerne les besoins relationnels des enfants : appartenir à une famille, être reconnu comme une personne, être valorisé, pouvoir exprimer ses sentiments, être entendu, se développer, acquérir des savoirs, être formé à faire des choix et aiguiser son esprit critique.

J'attire toutefois votre attention sur le fait que la réponse que vous apportez aux besoins de votre enfant ne signifie nullement que vous devez négliger vos propres besoins. Certains parents ont une attitude sacrificielle qui n'est pas souhaitable.

Observer, écouter pour comprendre

La nature et l'acuité du regard que le parent porte sur son enfant constituent un acte éducatif de tout premier ordre qui a été mis en évidence notamment par Maria Montessori, médecin et pédagogue italienne mondialement connue pour la méthode pédagogique qui porte son nom. Observer le jeune enfant dans ses activités quotidiennes consiste à mobiliser son attention sur ce qu'il fait, au lieu d'intervenir en prononçant par exemple des phrases comme : « Regarde, je vais te montrer comment construire une maison en plaquettes de bois. » Être présent, mais en retrait, et lui laisser la possibilité de progresser de manière autonome dans l'acquisition de ses savoirs, c'est à la fois mettre l'enfant en confiance, lui montrer qu'il est une personne digne d'intérêt. Cette attitude vous permet de recueillir des informations sur votre enfant et de leur donner un sens. L'observation est une expérience positive qui vous donne les clés pour comprendre comment l'enfant chemine dans ses apprentissages. Mais souvent les parents ont des difficultés à adopter cette

posture d'observation. Ils sont interventionnistes, dans des situations qui ne justifient pas une telle attitude : il n'y a ni urgence ni danger pour l'enfant. Par conséquent, laissez-les faire !

Nous reviendrons plus loin sur l'écoute active, une méthode initiée par Thomas Gordon, qui relève du même principe d'accueil bienveillant et qui permet d'aider les enfants à trouver eux-mêmes des solutions à leurs problèmes. Cette technique manipulatoire, car c'en est une, se révèle bien plus efficace que les méthodes traditionnelles de questionnement et d'évaluation pour permettre aux enfants d'accéder à l'autonomie. Sauf, bien sûr, si l'on est convaincu qu'ils ne parviendront pas à résoudre leurs problèmes sans notre aide.

Passeurs culturels

Les enfants viennent au monde totalement démunis. Alors que les petits des animaux acquièrent très vite les gestes naturels pour vivre et s'adapter à leur environnement, le petit de l'homme est incapable de survivre sans soins et sans contexte éducatif. Il doit tout apprendre et il dispose pour cela d'un riche potentiel. Mais cela ne se fait pas sans accompagnement, sans une démarche d'intégration dans la « maison humaine ». D'ailleurs, les enfants sauvages[1] ayant vécu à l'écart de tout contact humain, même s'ils parviennent à survivre matériellement, ne disposent pas des apports culturels qui font un être humain, ils n'ont pas de démarche autonome d'apprentissage et se montrent incapables d'accéder au langage articulé. Ils sont incultes

1. L'étude des cas d'enfants sauvages, abandonnés par leurs parents et souvent élevés par des animaux (loups, ours, antilopes), provoque souvent la controverse dans la communauté scientifique.

au sens étymologique du terme. Mais transmettre une culture ce n'est pas, comme on l'imagine traditionnellement, conduire les enfants au musée, à l'opéra ou au théâtre, même si ces activités restent dignes d'intérêt. En tout cas, ce n'est pas que cela. La culture au sens large est une création de l'homme. Elle est ce qui le distingue des autres animaux. La culture cimente les relations sociales et permet à chacun de poursuivre ses activités au sein de la société tout en renforçant son sentiment d'appartenance. La culture se décline à travers un certain nombre de symboles, de règles, de codes sociaux, de conduites, de perceptions, de coutumes, d'habitudes qui vont permettre à la personne de s'identifier aux autres membres de sa communauté. Parmi les éléments de culture, on retrouve le passé historique, le langage, les relations sociales, les capacités à s'adapter à la complexité du monde, mais aussi tout ce qui relève des connaissances accumulées, des croyances, des us et coutumes, des modes de conduite, de l'art, de la morale, de la loi, de la perception de l'espace et de l'organisation du temps. L'enfant doit apprivoiser ce « *langage silencieux*[1] », y adhérer de façon progressive, et cette éducation culturelle fait aussi partie de la responsabilité des parents, même s'ils ne sont pas les seuls acteurs dans ce domaine.

Cette médiation rejoint totalement le propos de ce livre, car l'accès des enfants à la culture, c'est-à-dire leur inscription dans une communauté avec ses règles et son histoire, dès leur plus jeune âge, n'est pas un simple jeu de transmission, une banale affaire de courroies. Et plus on va enfoncer le clou, imposer à l'enfant ou au jeune d'ingérer cette

1. Edward Twitchell Hall, *Le Langage silencieux*, Paris, Éditions du Seuil, collection Points Essais, 1984.

culture par gavage, plus on va obtenir les résultats inverses à ceux que l'on escomptait. L'enfant va accepter d'adopter telle ou telle conduite, « dire bonjour à la dame », « ne pas avoir la bouche pleine quand on parle », etc., pour nous faire plaisir, mais sans conviction, ou alors il va se braquer, opposer un refus, bref faire le contraire de ce qui est attendu de lui. Les techniques de manipulation positive vont une nouvelle fois nous permettre de changer la donne et faire en sorte que les enfants adoptent les conduites culturelles requises sans utiliser la contrainte ou les menaces. Nous pourrons alors résoudre ce paradoxe lié à l'éducation : obtenir un changement sans l'imposer, car l'imposer conduirait immanquablement à faire échouer l'intégration de ce changement. Ne l'oubliez pas : avec de mauvaises stratégies, l'on finit toujours par obtenir ce que l'on souhaite éviter.

Être responsable

Être un parent responsable ne signifie pas seulement payer les vitres cassées par un ballon maladroit ou rembourser les lunettes du petit copain en cas de bagarre. Bien sûr, de sa naissance à sa majorité, votre enfant dépend de vous et vous êtes – au regard de la loi – responsable de ses faits et gestes. Vous devez accepter, subir et répondre aux conséquences de ses actes et réparer les dommages causés par sa faute. Du reste, le rôle du parent envers l'enfant ne se limite pas à une obligation matérielle et affective. Le parent doit être capable de tenir une position qui permette à l'enfant de se développer. Il doit éviter de brandir ses valeurs comme des étendards et de les imposer à l'enfant comme des vérités définitives, sous peine de provoquer des résistances ou des oppositions. Toutefois, le parent

gagnera à être cohérent et consistant dans la mise en pratique de ses croyances et de ses valeurs. N'oubliez pas que les parents sont des modèles pour les enfants. Souvent, ces derniers refusent les valeurs parentales parce qu'elles ne se traduisent pas par des actions concrètes de la part des adultes. En appliquant le fameux « faites ce que je dis, pas ce que je fais », les parents perdent toute crédibilité aux yeux de leurs enfants. Comment voulez-vous qu'ils respectent vos valeurs si dans vos comportements quotidiens, vous ne les mettez pas en pratique ? Allez faire comprendre à un enfant que l'honnêteté est une valeur humaine fondamentale, alors que chaque fois que vous le pouvez, vous quittez le restaurant sans payer la note. Être responsable c'est être cohérent, refuser le mensonge et l'hypocrisie. Tout changement naît de l'action. Tout changement commence par soi-même, car il est plus simple, plus économique et plus payant de changer soi-même plutôt que de vouloir changer l'enfant. L'enfant changera de comportement parce que vous modifierez vous-même le vôtre. C'est la clé de toute manipulation positive !

Le parent responsable est en mesure d'apporter des réponses ici et maintenant et de guider l'enfant dans son cheminement, sans imposer ses solutions par la force, en faisant preuve de lucidité. Il est sensible au devenir de l'enfant et fait en sorte que les conflits deviennent une source de richesse et d'apprentissage. Éduqué dans un tel contexte, l'enfant est intimement convaincu qu'il a une valeur et que l'adulte est solide, mais qu'il ne peut pas tout attendre de lui. Alors il sera en mesure de prendre en charge son propre bien-être et de devenir à son tour responsable.

Faites le point

Pour chacun des critères énoncés ci-dessous, évaluez votre niveau de compétence en cochant la case qui correspond, selon vous, à votre pratique habituelle. Quels sont les domaines dans lesquels vous souhaiteriez améliorer vos aptitudes parentales ?

	0	1	2	3	4	5
Accompagner, guider						
Répondre aux besoins						
Observer, écouter, comprendre						
Intégrer dans une culture						
Être un parent responsable						

Pour diverses raisons, être parent aujourd'hui est sans doute beaucoup plus complexe qu'autrefois. Plusieurs réalités peuvent expliquer ce phénomène.

Être parent aujourd'hui

Réduction de la cellule familiale

Le décloisonnement des générations et l'évolution des modes de vie ont eu pour effet de réduire la structure familiale au couple et aux enfants. Du reste, un enfant sur quatre vit avec un seul de ses parents, dans 85 % des cas avec sa mère. Dans la famille élargie, il était possible pour un enfant de confier ses problèmes à un autre membre de la famille, en dehors du trinôme papa-maman-fratrie. L'enfant pouvait par exemple faire appel à un grand-parent « médiateur ».

Aujourd'hui, même si les grands-parents restent très présents, quand ils le peuvent, la famille nucléaire fonctionne plutôt en circuit fermé, chacun dans sa bulle avec ses problèmes, ses désirs parfois excessifs et ses besoins insatisfaits. Ce qui augmente la probabilité d'apparition de manipulations nocives, de tensions et les risques de conflit, l'affrontement duel étant devenu la norme.

Mutation du schéma social du couple

En quelques dizaines d'années, la cellule familiale, – souvent recomposée, monoparentale, homoparentale ou adoptive, ce qui peut accroître les probabilités de tension –, a évolué de façon très nette et la cohésion familiale a cessé pour de nombreux conjoints d'être une priorité. Les couples doivent affronter un rythme de vie souvent effréné, notamment lorsque les deux parents travaillent. Les revendications individualistes sont également plus fréquentes dans le couple moderne, et il arrive que le « jeu de l'ego » prenne le pas sur un véritable projet de vie. Par voie de conséquence, les conflits sont aussi plus fréquents et leurs issues plus radicales. L'augmentation du nombre de divorces ces dix dernières années représente un indicateur significatif[1]. On se sépare aujourd'hui, en tout cas d'un point de vue pratique, beaucoup plus facilement qu'il y a trente ans. Boris Cyrulnik a bien noté cette fin de la dépendance organique du couple : « *Désormais, le contrat de couple devient un CDD d'épanouissement mutuel. Tant que tu participes à mon épanouissement, et*

1. Selon l'Institut national d'études démographiques, en France, l'indice conjoncturel pour 100 mariages est de 52,3 divorces en 2005 et de 44,7 divorces en 2009.

réciproquement, nous avons des raisons d'être en couple. Mais le jour où tu entraves mon aventure sociale tu romps le CDD ; nous n'avons plus de raison de rester ensemble.[1] »

Une consommation parfois débridée

Nous vivons sous l'emprise d'un modèle social occidental dans lequel la consommation au sens large, la satisfaction immédiate des désirs, l'acte impulsif et le narcissisme deviennent des valeurs fortes au détriment de relations que nous pourrions qualifier de plus saines et de plus authentiques, qui ne sont d'ailleurs – rassurez-vous – nullement incompatibles avec les techniques de manipulation positive que j'expose plus loin.

Ceci est d'autant plus vrai que les parents ont tendance à culpabiliser pour toutes sortes de raisons : présence insuffisante à la maison, manque de temps à consacrer à la vie familiale, sentiment de ne pas en faire assez pour leurs enfants. Ces carences sont souvent compensées par des conduites de rattrapage, « d'achat d'amour ou de paix » : autorisation de jouer à la console de jeu malgré l'heure tardive, argent de poche d'un montant excessif, achat de confiseries, de vêtements de marque pour que l'enfant se sente à égalité avec ses pairs, invitation à dormir dans la chambre des parents.

Conditionnés par la publicité et des normes pressantes, les enfants peuvent percevoir les failles parentales et se montrer tyranniques pour assouvir leurs désirs. Ils sont aussi capables de manipulations… De tels comportements renforcent les attitudes nocives de

1. Boris Cyrulnik, « Arrêtez de culpabiliser », *Le Nouvel Observateur*, 19-25 février 2004.

part et d'autre : souvent l'enfant copie son milieu. D'ailleurs si l'on traite avec lui de manière détournée, il répondra de la même façon et il deviendra difficile d'entretenir avec lui des rapports fondés sur la franchise et le respect des besoins mutuels. Par conséquent, la manipulation existe dans les relations parents-enfants, mais elle n'est pas souvent utilisée de façon éducative par les premiers, ni même par les seconds, dont on peut aussi imaginer qu'ils participent également à l'éducation de leurs propres parents. Aviez-vous déjà entraperçu les choses sous cet angle ?

Déclin de la communication intrafamiliale

Divers comportements des membres de la famille altèrent la communication : télévision allumée pendant les repas, alertes SMS ou appels téléphoniques impromptus, navigation internet, jeux vidéo, etc. Pour les membres de la famille, il semble que les temps d'écoute, de dialogue, d'échange et de concertation se soient étiolés, quand ils n'ont pas purement et simplement disparu. Cette défaillance de « *l'éducation au corps à corps* », pour reprendre une expression de Boris Cyrulnik, souligne un paradoxe : les technologies d'information et de communication ont, d'une certaine manière, phagocyté les interactions « en direct » au sein de la famille. Je pense à cette personne qui me déclarait, amusée, qu'elle envoyait un SMS à son fils présent dans sa chambre à l'étage pour l'informer de l'heure du repas, afin d'être sûre que le message arrive à bon port. L'exemple est caricatural, mais nous en sommes là !

Il n'y a bien entendu pas de jugement de valeur de ma part dans l'analyse de ces réalités, mais il est nécessaire de les prendre en

compte pour comprendre comment des manipulations abusives, improductives, voire franchement nuisibles, peuvent se glisser à tous les niveaux dans les relations familiales. Ces réalités ont pour effet notoire un sentiment de grande solitude et de détresse pour les familles. Elles n'échappent pas aux professionnels de l'éducation, de la santé et de l'accompagnement social dont les moyens ne sont malheureusement pas à la hauteur des enjeux. Peut-être oublions-nous un peu trop souvent que les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain et qu'ils auront à faire face à des réalités de plus en plus complexes et à des changements inévitables. C'est la raison pour laquelle nous devons recourir à des pratiques parentales qui permettent à nos jeunes d'acquérir le sens des responsabilités, le contrôle d'eux-mêmes, ainsi que de développer leur esprit de coopération. Mais cela implique de commencer par changer nous-mêmes dans les relations que nous entretenons avec eux.

Les parents face à l'éducation des enfants

Une volonté de « bien faire » avec les enfants

La plupart des parents ont la conviction qu'ils sont de « bons parents » et prétendent tout faire pour le « bien » de leurs enfants. À leurs yeux, ce sont en général les autres parents, dans l'entourage social, la famille, les amis, qu'ils considèrent comme inconséquents, trop laxistes, démissionnaires, trop rigides, violents, etc. Il est naturellement toujours plus aisé d'étiqueter les autres que d'avoir une image très claire de ce que l'on est soi-même.

La réalité n'est pas toujours aussi idyllique. Au-delà de ces louables déclarations, le ressenti profond de l'enfant et les effets provoqués

sur ses comportements peuvent être radicalement différents de la définition que le parent donne de lui-même et des résultats qu'il souhaite obtenir. Certains parents qui se perçoivent aimants sont en réalité de parfaits tyrans domestiques. Ils exercent sur les enfants un pouvoir discret mais absolu. D'autres, qui s'imaginent laisser un espace de liberté suffisant à l'enfant, sont au quotidien des parents tellement stressés et pétris d'angoisse pour leur progéniture qu'ils en deviennent d'insupportables contrôleurs : « Fais attention, tu vas encore te faire mal. » Il existe également des parents dont la forte personnalité s'avère étouffante pour les enfants, alors même qu'elle est socialement reconnue comme un atout majeur. D'autres encore ne souhaitent pas renoncer à leur pouvoir répressif, par crainte de voir leurs enfants devenir désobéissants, gâtés, perturbés, et ils privilégient une discipline rigoureuse dont l'efficacité reste à prouver. L'on pourrait étendre à l'infini l'inventaire de ces pratiques parentales douteuses, voire dangereuses. Car c'est un principe que l'on retrouve fréquemment dans les relations humaines : les solutions que nous mettons en œuvre, et qui s'appuient sur des croyances profondément ancrées en nous, finissent souvent par produire ce que précisément l'on souhaite éviter.

De nombreux parents ne savent plus sur quel pied danser

Jamais les parents ne se sont autant préoccupés de l'éducation de leurs enfants : les livres foisonnent, les magazines multiplient les articles sur la question et les émissions de radio et de télévision s'intéressent de près à la relation entre parents et enfants, surtout lorsqu'il s'agit d'évoquer les difficultés rencontrées. Les interventions des pédiatres et des psychologues, à qui les médias accordent un crédit

total sur les questions de l'éducation – mais pas seulement –, profèrent analyses et prescriptions. Celles-ci ne sont souvent que des interprétations rattachées à leurs chapelles ou à une expertise supposée. Les questions liées à la parentalité et à l'éducation des enfants sont devenues un fonds de commerce dans lequel chacun y va de ses croyances, de ses convictions ou de ses injonctions. Et chacun est persuadé d'avoir raison, en tout cas un peu plus que les autres. Ce qui ne facilite pas les choses…

Enfants dyslexiques, hyperactifs, dyspraxiques, l'école en rajoute une couche au rayon des étiquettes, et certains enseignants affichent à demi-mot leur vocation ratée en s'improvisant psys. Mais naturellement, c'est pour la bonne cause, c'est pour le bien des enfants ! Et voilà tout le problème : un discours psychologisant confus et envahissant qui multiplie les analyses, là où le simple bon sens suffirait, finit par produire le contraire de l'objectif recherché : rajouter de la confusion là où il prétend apporter son aide. Les parents se retrouvent de fait dans une situation d'hyperconscience négative, car cela est bien connu : trop d'informations, surtout lorsque celles-ci sont abstraites ou généralisantes, brouille l'information et engendre les paradoxes.

Les effets ne se font d'ailleurs guère attendre : les parents, sans amarres fiables, sont littéralement largués et ils rament. Ils ont peur de ne pas être à la hauteur, ils se sentent fautifs et culpabilisent : qu'ai-je fait de mal ? Qu'est-ce qui a dysfonctionné dans l'éducation que j'ai donnée à mon enfant ? Est-ce que je lui consacre assez de temps ? Est-ce que j'en fais assez pour lui ? Est-ce que je ne risque pas de lui déplaire ? M'aimera-t-il encore si je lui impose un cadre ?

Ces inquiétudes associées au fréquent refus du conflit avec les enfants et à la difficulté à poser des limites claires entre les comportements qui sont acceptables pour les parents et ceux qui ne le sont pas, tous ces facteurs contribuent à créer un contexte relationnel déplorable. Ce contexte ne répond ni aux besoins des parents, ni à celui des enfants. Comment voulez-vous que vos enfants accèdent à l'autonomie et développent leurs potentialités si vous culpabilisez, s'ils vous sentent désemparé, en proie au doute et à la peur de mal faire, et inquiet à l'idée de perdre leur amour si vous ne satisfaites pas leurs moindres désirs ?

Sigmund Freud, dont les initiales évoquent de façon visionnaire une science-fiction, donne d'ailleurs le ton : « *Il y deux métiers impossibles, gouverner et éduquer ; dans les deux cas on est condamné à échouer*[1]. » Difficile à avaler pour des parents désireux d'élever leurs enfants dans les meilleures conditions. Mais où est l'échec à partir du moment où chacun essaie de faire au mieux, avec les ressources qui lui sont propres ? Et qui a dit que Freud avait raison ?

Désirs de parents

Que veulent les parents pour leurs enfants ? Les réponses tournent presque invariablement autour des mêmes préoccupations. Ils veulent que leurs enfants les respectent et qu'ils les écoutent, car ils pensent savoir ce qui est bon pour eux et ce qui pourrait nuire à leur équilibre et à leur santé : qu'ils s'alimentent correctement, qu'ils respectent les règles familiales, les horaires des repas, qu'ils ne

1. August Aïchhorn, *Jeunes en souffrance*, préface de Sigmund Freud, Nîmes, Champ social éditions, 2000.

passent pas des heures devant la télévision ou l'ordinateur, qu'ils ne consomment pas de substances toxiques, qu'ils aident aux tâches ménagères, qu'ils s'expriment poliment et qu'ils aient de bonnes fréquentations, que leur caractère soit agréable et qu'ils ne deviennent pas agressifs, violents, délinquants, etc. Ils souhaitent également qu'ils fréquentent un établissement scolaire de qualité, qu'ils aient de bons professeurs et fassent correctement leur travail scolaire pour « réussir leurs études ». Par la suite, les parents voudraient que leurs enfants aient une bonne situation professionnelle et qu'ils se réalisent dans leurs activités et plus largement dans leur vie : qu'ils puissent fonder une famille, qu'ils soient propriétaires de leur logement et disposent de revenus suffisants pour « bien vivre ».

Même si dans les faits, ils avouent que la tâche est ardue, la majorité des parents aspirent aussi à mieux communiquer avec leurs enfants. Ils veulent entretenir de bonnes relations avec eux, modifier leurs comportements lorsqu'ils jugent que ceux-ci sont inacceptables et gagner en influence afin que les enfants respectent leurs propres besoins. Ils souhaiteraient aussi éviter les conflits et, lorsque ceux-ci surviennent, parvenir à les résoudre sans recourir à la force. Toutes ces préoccupations sont légitimes et je pense que vous reconnaîtrez un certain nombre de vos propres attentes dans cet inventaire non exhaustif. Tous les parents rêvent d'avoir des enfants qui aient confiance en eux, qui soient responsables et coopératifs et qui sachent garder le contrôle d'eux-mêmes pour accéder à leur indépendance. C'est normal et plutôt rassurant. Toutefois, ces résultats ne s'obtiennent pas par simple décret de la Providence et ils ne relèvent d'aucune magie.

Les parents sont des humains comme les autres

Il n'y a pas de fatalité ou de mauvaise fortune dans le fait de réussir ou non l'éducation de ses enfants. Chaque parent fait comme il peut, en fonction des moyens dont il dispose, et il est inutile de rajouter la culpabilité à la charge des parents qui ont le sentiment d'avoir des enfants plus « difficiles » ou d'y « arriver moins bien » que les autres. Le fait de devenir parent ne change pas notre nature d'être humain. Il ne nous donne aucun pouvoir suprême et ne nous impose aucune abnégation particulière. Parents, nous restons des femmes et des hommes, avec nos limites, nos erreurs d'interprétation, nos maladresses, nos inconséquences, nos défauts. Nous sommes donc parfaits ! À quoi bon s'imposer de jouer un rôle si celui-ci ne nous correspond pas ? À quoi bon s'imposer des défis impossibles à tenir ? Thomas Gordon, docteur en psychologie clinique et auteur de nombreux ouvrages éducatifs visant à développer l'influence des parents, met en garde contre « *ce terrible fardeau des responsabilités irréalistes [qui] constitue un défi pour ces personnes devenues parents. Ils ressentent l'obligation de toujours être constants dans leurs sentiments, de toujours être affectueux avec leurs enfants, d'être inconditionnellement réceptifs et tolérants. Ils pensent aussi qu'ils doivent mettre de côté leurs besoins personnels et se sacrifier pour leurs enfants*[1] […] » De telles intentions sont louables et seraient merveilleuses si elles étaient humainement tenables. Or, il est impossible pour un parent, aussi cohérent soit-il, d'être toujours d'égale humeur, d'être en permanence disponible pour ses enfants, d'entendre et de décoder leurs

1. Thomas Gordon, *Parents efficaces, une autre écoute de l'enfant*, Paris, Marabout éducation, 2007.

messages sans se tromper, d'apporter la réponse immédiate et infaillible à tous leurs besoins et à tous leurs problèmes. Donc ne nous prenons pas pour des dieux, acceptons-nous tels que nous sommes et faisons de notre mieux. Nos enfants ne s'y tromperont pas et notre humanité sincère les touchera bien davantage que les rôles en boîte que nous leur servons à longueur de temps. Même maladroit, un parent honnête n'est-il pas préférable à un mauvais acteur ? Nous verrons plus tard que, loin d'être un défaut, l'imperfection parentale est une source de conflits qui peut permettre aux enfants de prendre leur autonomie et de faire preuve de plus de compréhension envers leurs parents.

Se méfier du fatalisme fonctionnel[1]

Ceci étant dit, accepter de ne pas être un parent parfait ne doit pas nous conduire à adopter un mode de fonctionnement passif qui nous limite dans nos actions et dans nos choix. Le fatalisme fonctionnel nous amène à prononcer des phrases du type :

- « Je suis comme ça, c'est ma nature. »
- « C'est ma façon de penser. »
- « Un bon parent doit se comporter de telle manière. »
- « C'est comme ça que je fais. Ce n'est peut-être pas idéal, mais pourquoi changerais-je ? »

De telles formulations annihilent toute possibilité de changement. Or, si vous voulez que votre enfant modifie ses comportements,

1. Formulation de Jean-Louis Lascoux, *Pratique de la médiation. Une méthode alternative à la médiation des conflits*, Issy-les-Moulineaux, ESF éditeurs, 2009.

vous allez devoir commencer par changer vos propres comportements. C'est l'élément clé d'une manipulation réussie. Si vous amplifiez vos comportements, à savoir plus de sanctions, de récompenses et de laxisme, vous obtiendrez toujours davantage les mêmes réactions en retour de la part de votre enfant : plus de colère, plus de rébellion, plus d'attitudes de fuite ou de soumission. Et c'est précisément ce que vous voulez éviter ! Par conséquent, si vous voulez manipuler votre enfant dans le bon sens du terme, commencez vous-même par adopter une démarche positive ! En résumé : n'attendez pas un changement de l'enfant si vous n'êtes pas capable de changer vous-même.

Chapitre 2

La manipulation, quelle manipulation ?

Obtenir un changement

La manipulation est une attitude, un comportement ou une action, plus ou moins conscients, plus ou moins intentionnels qui visent à obtenir un changement de comportement, de croyance ou de valeur de la part de la personne manipulée. Ce changement peut aller dans le bon sens comme dans le mauvais. Autrement dit, la manipulation n'est ni particulièrement louable ni foncièrement nocive. Elle n'est ni à proscrire ni à prescrire de façon radicale. Elle est ce que chacun de nous décide d'en faire en fonction de son éthique, de ses besoins et de ses aspirations personnelles, ou de ce que chacun en fait de manière non consciente en utilisant des schémas mentaux et des motivations internes. Vous pouvez utiliser sciemment la manipulation comme technique d'éducation ou comme mode d'emprise et de domination. L'outil reste le même, les effets sont radicalement opposés.

La manipulation est un outil. Et comme le dit le proverbe, « *il n'y a pas de mauvais outils, il n'y a que de mauvais ouvriers* », ou des ouvriers mal intentionnés, pervers ou égocentriques qui visent avant toute chose à servir leurs intérêts particuliers ou à prendre le pouvoir sur les autres. Dans ce cas, l'outil dépasse sa fonction première, inoffensive, et devient une arme dangereuse pour qui en fait les frais. Il convient donc que vous vous interrogiez, en tant que parent, sur l'usage que vous comptez faire de cet outil dans l'éducation de vos enfants. Je ne crois pas que le fait de dévoiler des processus manipulatoires tels que ceux qui sont présentés dans ce livre constitue un quelconque danger pour les enfants de parents à tendance perverse. Bien au contraire, je pense que cette lecture peut susciter chez eux un certain nombre d'interrogations sur leurs pratiques éducatives et éveiller leur conscience. Souvent, ces parents sont pris dans un système de fonctionnement qui les dépasse et ils ne mesurent pas l'impact de leurs actes sur leurs enfants. Ils ne sont généralement pas de mauvais parents. Ils sont maladroits et procèdent avec les moyens du bord.

La manipulation n'est pas le propre de l'homme

Dans le monde animal, de nombreuses espèces utilisent le leurre, la parade, l'imitation, le brouillage, le camouflage ou la ruse pour tromper leurs adversaires, leurs prédateurs ou leurs proies. Il s'agit de jouer sur les « déclencheurs » de l'animal piégé pour obtenir de lui les comportements souhaités. Cette mystification peut être de nature optique, acoustique, chimique ou olfactive. Elle consiste à fournir une information erronée ou brouillée à la victime ou à la

tromper sur l'émetteur. C'est le cas du serpent qui hypnotise ses proies, de la pieuvre qui se cache derrière son rideau d'encre pour brouiller les pistes, du caméléon qui se fond dans son environnement ou de certaines araignées qui sont capables d'émettre l'odeur caractéristique de la mort afin de tromper l'ennemi.

La manipulation ne date pas d'hier

La manipulation et de façon générale tous les procédés qui reposent sur le conditionnement, l'influence, la stratégie, la persuasion, les manœuvres, la duperie, la ruse, la simulation, le subterfuge ou l'intoxication sont sans nul doute aussi vieux que la présence des hommes sur la terre. De tout temps, l'homme a conjugué la finesse de son esprit à sa force physique pour agir sur ses pairs et sur son environnement naturel. Les premiers chasseurs utilisaient des leurres pour attraper le gibier. D'anciens textes chinois qui datent de plus de 2000 ans avant Jésus-Christ comportent des conseils sur l'art de la guerre et des plans pour tromper l'ennemi. Dans la mythologie grecque, les dieux échafaudent des stratagèmes très élaborés pour éviter l'affrontement physique et tenter de vivre en bonne intelligence les uns avec les autres. Ainsi, la manipulation n'évoque pas seulement des méthodes dégradantes, elle peut aussi être légitime, intelligente et servir la relation au lieu de la corrompre. Les figures de rhétorique utilisées par les orateurs et les démagogues dans la cité grecque vont dans le même sens : ce sont des techniques manipulatoires destinées à influencer l'assemblée, créer des mythes et renforcer la cohésion de la communauté. Les pratiques manipulatoires sont également valorisées au Moyen Âge notamment lorsqu'elles permettent aux faibles de rivaliser avec les

puissants. On retrouve ce thème dans des récits comme Le Roman de Renart. Nous pourrions multiplier les références historiques pour démontrer que la manipulation renvoie à des pratiques humaines très anciennes qui sont souvent légitimées, car elles se réfèrent à l'intelligence tactique et à la ruse.

Mais l'histoire change la donne. À partir du XVIII[e] siècle, les philosophes des Lumières prônent l'émergence d'un homme nouveau, disposant d'une conscience politique, capable de faire des choix en toute liberté et d'exercer sa raison. Leur projet est de mettre fin à l'arbitraire monarchique et de privatiser la religion. Ils veulent parallèlement clarifier la vie sociale, discipliner et moraliser la société. Ainsi, la manipulation sous toutes ses formes devient moralement répréhensible, parce qu'elle s'oppose à cet idéal de transparence et risque de compromettre l'éveil des consciences et le projet démocratique. La diabolisation et la marginalisation de la manipulation se sont perpétuées dans le monde occidental jusqu'à nos jours, créant un malaise et une tension inévitable entre le pacte social rêvé par les idéalistes et la réalité observable au quotidien.

La schizophrénie nous guette

Notre société entretient avec la manipulation des rapports ambigus et pour le moins hypocrites. Au niveau individuel, tout le monde ou presque s'accorde à reconnaître que manipuler est immoral, déloyal et potentiellement dangereux pour la victime. Le manipulateur est présenté comme un personnage double : un côté enjoué, sympathique, séducteur, et un côté obscur, pervers, malveillant. Il s'immisce l'air de rien dans notre vie et nous fait passer sous sa

coupe sans que nous y prenions garde. Car il y a un loup dissimulé sous la peau de mouton ! Sous l'emprise du manipulateur, nous nous transformons en marionnettes guidées par des fils qui nous échappent. Nous perdons toute capacité à gouverner nos choix, nos attitudes et nos actions. Nous n'avons plus notre libre arbitre. Évidemment, le manipulateur, c'est toujours l'autre ! Je ne connais pas une seule personne acceptant de reconnaître en toute franchise qu'elle use, elle aussi, de procédés manipulatoires. Ce raccourci facile et trompeur nous conduit à une défiance quasi généralisée de nos congénères, toujours suspects, toujours doubles, ambigus, obscurs, malveillants ou susceptibles de le devenir. Il n'est pas étonnant, qu'avec de telles postures, nous vivions la plupart de nos relations aux autres de façon névrotique. Mais la duplicité n'est-elle pas le propre de l'homme ? Les individus ne sont-ils pas en permanence soumis à une tension entre un désir de vertu et la volonté d'agir sur les autres ?

Cette vision négative de la manipulation est communément partagée, relayée par les médias et dramatisée à travers des amalgames douteux : agissements sectaires, prolifération des « pervers narcissiques », harcèlement au travail, lavage de cerveau, etc. Certes ces réalités existent et ne sont d'ailleurs pas nouvelles, mais elles sont marginales au regard des multiples stratégies qui orientent nos relations sociales. Ces stratégies qui sont présentes dans la quasi-totalité des situations de la vie quotidienne, en famille et au travail, se fondent sur des processus manipulatoires. Car inévitablement, « *la réalité humaine est faite de calcul et de trucage*[1]. » Reste que la manipulation fait peur. Le mot évoque des images mentales tellement puissantes

1. Fabrice d'Almeida, *La manipulation*, Paris, PUF, collection Que sais-je, 2003.

qu'elles nous ont conduits à condamner l'intelligence stratégique en bloc, sans aucun discernement. La manipulation doit être dénoncée parce qu'elle est mauvaise, dégradante, vicieuse. Mais encore une fois, de quelle manipulation parlons-nous ?

Au niveau social, politique, économique, la vapeur est inversée et nul ne s'en émeut outre mesure. Des pratiques manipulatoires diverses et variées qui utilisent le conditionnement, l'engagement, le mensonge, le brouillage, la désinformation, la manipulation des affects sont monnaie courante dans le monde politique, les affaires, la publicité, le marketing, les médias, le secteur de l'entreprise et celui de la vente, pour ne citer que ces domaines… Tous les jours, nous sommes soumis à des messages de nature manipulatoire qui ne sont pas sans effet sur nos comportements, nos actes, nos pensées, nos croyances. Sans doute vivons-nous dans une société schizophrénique qui dénonce au niveau individuel des pratiques qu'elle n'a de cesse d'appliquer au niveau sociétal.

Influence, persuasion, manipulation

Le terme d'influence est utilisé pour désigner une action qu'une personne exerce sur une autre ; cette action est quelquefois apparentée à l'exercice d'une autorité. L'on dira par exemple d'un parent qu'il a une forte influence sur son enfant pour signifier qu'il sait faire preuve d'autorité et se faire écouter ou « obéir ». Le mot influence n'a pas de connotation négative dans nos esprits, bien qu'il évoque une certaine forme d'emprise. Une personne « influente » inspire même le respect dans nos sociétés. Toutefois, l'influence pouvant servir des desseins cachés, certains auteurs prennent le soin de lui

adjoindre la notion d'intégrité pour bien rappeler, entre les lignes, que les techniques d'influence ne sont pas forcément anodines. C'est ce qui s'appelle communément « prendre des gants » ou confondre les vessies avec des lanternes. L'on aura ainsi des expressions telles qu'« *Influencer avec intégrité* », titre d'un ouvrage de Genie Laborde[1] consacré à la PNL[2] qui indique d'ailleurs que chacune des techniques présentées dans son livre « *peuvent servir à manipuler* ». Mais où est le problème ? Contre quelle forme manipulatoire Genie Laborde veut-elle nous mettre en garde ? En quoi la manipulation est-elle systématiquement dégradante ?

Nous retrouvons le même problème d'ordre sémantique avec le mot persuasion qui désigne une action visant à obtenir d'une personne qu'elle croit, fasse ou veuille quelque chose, et si possible qu'elle fasse preuve d'une adhésion complète. L'objectif est une nouvelle fois d'amener l'autre à adopter une croyance, une attitude, un comportement, de le faire agir ou penser dans un certain sens. Mais à qui profitent les effets obtenus par la persuasion ? À celui qui persuade, à celui que l'on tente de persuader ? Là encore les intentions peuvent être frauduleuses, mais pas forcément. Pourtant, si je dis « Antoine m'a persuadé de changer mes dates de vacances », reconnaissez que cette phrase sonne nettement plus harmonieusement qu'« Antoine m'a manipulé pour que je change mes dates de vacances ». De plus,

1. Genie Laborde, *Influencer avec intégrité. La programmation neurolinguistique dans l'entreprise*, Paris, InterÉditions, 1987.
2. PNL (Programmation neurolinguistique) : ensemble de techniques relationnelles inventées par le mathématicien Richard Bandler et le linguiste John Grinder dans le courant des années 1970. Cette approche qui se veut pragmatique se fonde sur « l'excellence en communication ».

l'image dudit Antoine se trouve passablement dégradée dans le deuxième exemple. Le résultat final est le même, on parle de la même chose, les procédés utilisés sont identiques. Il s'agit toujours d'une action menée par un individu sur un autre pour obtenir de lui un changement. Cependant, la résonance n'est pas la même. Nous nous berçons de mots et d'euphémismes pour désigner une même réalité : la manipulation. Selon Épictète, *« ce ne sont pas les événements qui troublent les hommes mais ce qu'ils en pensent »*. L'on pourrait ajouter : et les mots qu'ils utilisent pour les caractériser. Pourtant avez-vous remarqué que le mot chien n'a jamais mordu personne !

Mémo

Les trois termes influence, persuasion, manipulation désignent une même réalité. Seul le sens des mots induit des représentations différentes dans notre esprit. Mais les mécanismes sont identiques. On peut influencer ou persuader un enfant dans un sens négatif, pour servir les intérêts personnels du parent. On peut aussi le manipuler de façon honnête pour l'aider à grandir et à développer son autonomie.

Un terrain de recherche en psychologie sociale

Pour les chercheurs en psychologie sociale, la manipulation et les pratiques d'influence ne sont pas un problème. Elles constituent même un terrain de recherche depuis plusieurs dizaines d'années. Ces chercheurs sont à ma connaissance les seuls, dans le domaine des sciences humaines, à expérimenter, analyser et inscrire dans des cadres théoriques les processus manipulatoires, sans rêver d'un homme naturellement bon, sans fantasmer ni stigmatiser la manipulation et ses effets.

Des auteurs comme Robert-Vincent Joule et Jean-Léon Beauvois s'opposent même aux idéologies ambiantes selon lesquelles la manipulation serait systématiquement dégradante pour la personne qui la subit. Dans leur ouvrage intitulé *La soumission librement consentie*[1], ils affirment que la psychologie de l'engagement, qui est le ressort essentiel de la manipulation et sur laquelle nous reviendrons plus en détail, peut même être un outil très efficace pour transformer les mentalités et changer les comportements dans le bon sens. Dont acte ! Le procès en sorcellerie de la manipulation est simpliste et il doit être revu ipso facto : on peut aussi manipuler les gens pour leur bien.

Il y a manipulation et manipulation

Trois grandes formes manipulatoires peuvent être décrites en fonction des intentions, conscientes ou non, de la personne qui utilise la manipulation, des effets induits sur la personne manipulée et de l'impact sur leur relation commune et sur l'environnement. Cette classification a son importance pour clarifier le propos de cet ouvrage qui se situe résolument dans une démarche positive et constructive dans son approche des phénomènes manipulatoires.

La manipulation perverse

Elle constitue une véritable entreprise de destruction de la victime dans laquelle la personne manipulatrice alterne de façon froide et rationnelle des stratégies de séduction, de dénigrement, d'attaque, de fuite, de déstabilisation et de culpabilisation. Les armes relationnelles

1. Robert-Vincent Joule, Jean-Léon Beauvois, *La soumission librement consentie*, Paris, PUF, 1998.

du manipulateur pervers sont variées. Celui-ci s'adapte à toutes les situations avec une aisance et une acuité remarquables et n'hésite pas à se poser lui-même en victime pour culpabiliser la personne manipulée. Le mensonge, l'humiliation souriante et les frappes chirurgicales, « là où ça fait mal », font partie de son arsenal. Le parent pervers se grandit en rabaissant l'enfant qui devient un objet de jouissance vampirisé, dépouillé de sa sensibilité. Il n'éprouve aucun scrupule, pas le moindre respect ni la plus mince compassion pour la souffrance qu'il lui inflige. Le manipulateur pervers prend garde de ne pas se laisser attendrir par les réactions de l'enfant et considère qu'il est de son devoir de le punir pour des fautes qui ne sont que le fruit de son délire paranoïaque.

« *La perversion est une anti-relation, elle ne fonctionne que sous le mode du rapport, elle ne produit que des rapports de force, donc de pouvoir : séduction, emprise, domination.* »[1] Soumis à des ordres paradoxaux, l'enfant est poussé à agir de façon critiquable ou répréhensible, ce qui ne fait qu'augmenter les foudres du pervers et accentuer le cercle vicieux de l'humiliation et de la disqualification. L'enfant constitue une cible à abattre psychologiquement et il se trouve contraint, bien malgré lui, à participer à sa propre désintégration. Cette haine absolue mais sournoise se répète à longueur de journée et l'enfant se trouve « en prison malgré lui », pris dans un piège infernal, dont les conséquences sont généralement dramatiques. Autant dire qu'en termes éducatifs, la manipulation perverse donne des résultats désastreux : troubles psychologiques, addictions, boulimie, fuite, délinquance, révolte, violence, repli sur soi, comportements asociaux, etc.

1. Saverio Tomasella, *La perversion : renverser le monde*, Paris, Éditions Eyrolles, 2010.

Principales techniques utilisées par le parent manipulateur pervers[1]

Le déni de l'enfant : l'enfant n'existe pas en tant qu'être humain et par conséquent il ne dispose d'aucune possibilité reconnue de choix ou de décision.

La dévalorisation, le dénigrement : l'enfant ne vaut rien, il ne sait rien faire ou ne comprend rien et le parent manipulateur s'emploie à faire reconnaître son incompétence en prenant à témoin les amis, la fratrie ou les proches. Cette manipulation lui permet de faire savoir à l'entourage qu'il a bien du mérite et de la patience pour supporter une progéniture aussi médiocre.

La stigmatisation : les défauts de l'enfant sont martelés et présentés comme des imperfections définitives et des insuffisances inaltérables. Il se voit privé de toute possibilité de changement. Il est comme ça et personne n'y peut rien.

La culpabilisation : « Ce que je fais, c'est pour ton bien. J'espère que tu t'en souviendras… » L'arme de la culpabilité est redoutable entre les mains du manipulateur pervers, car tout enfant a des choses à se reprocher, des scrupules, des doutes sur lui-même et sur sa part de responsabilité dans la relation. Ces éléments nourrissent une « mauvaise conscience » et le manipulateur pervers va s'employer à actionner ce ressort affectif.

Le faux soutien : l'enfant étant incapable de s'assumer seul, le manipulateur se présente, aux yeux de l'entourage, comme un protecteur

1. Tiré pour partie des travaux de Jean-Marie Abgrall, *Tous manipulés, tous manipulateurs*, Paris, Éditions First, 2003.

bienveillant, ce qui renforce son image sociale tout en réduisant encore davantage l'autonomie de sa petite victime.

La mauvaise foi : le manipulateur trompe le monde sur ses intentions réelles : il se présente comme une personne attentive, bienveillante, qui ne veut que le bien de l'enfant et se plaint que ses efforts ne sont pas reconnus et qu'il ne reçoit en retour que des réactions de mépris, d'incompréhension ou d'ingratitude.

La victimisation : elle découle de la technique précédente et permet au manipulateur de donner une bonne image de lui et d'attirer la sympathie en se posant en victime. Cette attitude lui permet en outre de légitimer ses actes lorsqu'il risque d'être démasqué par les personnes de son entourage.

La négation des normes sociales : le manipulateur pervers nie les règles sociales communément admises et construit de nouvelles normes avec la complicité des membres de la famille et de l'entourage.

La dépendance affective : en créant une relation de dépendance entre l'enfant et lui-même, le manipulateur pervers fait de celui-ci sa chose, sa prothèse ou son ombre, mais en rejetant tout engagement de sa propre personne dans cette dépendance. C'est lui qui tire les ficelles, ne l'oublions pas !

L'isolement de l'enfant : il permet au manipulateur de renforcer son influence en affaiblissant psychologiquement l'enfant, en réduisant à néant ses capacités d'analyse et en le coupant de ses relations sociales.

Le refus de communiquer : sous de faux prétexte, le parent manipulateur clôt brutalement la discussion et impose une rupture de la

communication. « Je n'ai pas envie de discuter avec toi. Va faire tes devoirs. »

Cet inventaire des manipulations perverses n'est pas exhaustif et s'il peut vous arriver à votre corps défendant d'utiliser de telles méthodes, dites-vous que cela ne fait pas automatiquement de vous un dangereux manipulateur pervers, car c'est la multiplication des techniques employées et leur usage quasi systématique qui deviennent problématiques. Cependant, rien ne vous empêche d'en changer et d'expérimenter d'autres façons de faire. D'autant que, même à doses homéopathiques, ces méthodes n'ont aucune valeur éducative, elles sont préjudiciables à la relation et perturbent la communication. J'imagine que ce n'est pas ce que vous souhaitez instaurer avec votre enfant. En outre, ce n'est pas parce que vous avez utilisé la répression, le chantage affectif ou la culpabilisation avec lui, – pratiques que l'on retrouve fréquemment dans les relations parents-enfants – et que, comme je l'entends parfois, ce dernier « n'en est pas mort » que cela doit vous conforter dans de telles actions.

La manipulation égocentrique

Cette forme de manipulation exclut pour le manipulateur tout souci authentique pour les autres. Il ne se préoccupe que de lui-même et accapare tout pour servir ses intérêts personnels, contre les intérêts ou les besoins de la personne manipulée. S'il n'a pas de volonté manifeste d'assujettir ou de détruire les autres, en revanche le manipulateur égocentrique est indifférent à leurs besoins et n'éprouve aucun respect pour leur dignité et leur intégrité. Il se

sent supérieur aux autres et satisfait de façon prioritaire ses propres intérêts, besoins ou désirs. Il va donc chercher à se placer en position de supériorité en évitant les remises en cause personnelles et toutes les situations dans lesquelles il risque de perdre ou de ne pas obtenir le comportement souhaité de la part de la personne manipulée.

On retrouve ce type de manipulation dans la vente, par exemple lorsqu'un commercial vous accroche pour vous vendre la cuisine intégrée la plus chère en vous appâtant avec des rabais qui n'en sont pas, ou encore, dans le milieu professionnel, quand un collègue de travail vous manipule pour briguer votre poste. En l'absence de lien ou d'implication affective, cette technique de manipulation s'apparente à de l'opportunisme. Le manipulateur n'est ni méchant ni mauvais, il veut juste emporter la mise en se moquant éperdument des conséquences pour la personne manipulée. Mais au final, vous êtes tout de même perdant dans l'affaire : parce que vous avez dépensé de l'argent alors que vous n'aviez pas prévu de le faire, parce que vous perdez votre poste…

Lorsque ce type de manipulation intervient dans un contexte familial, les choses sont différentes. Fondamentalement incapable d'aimer, le parent manipulateur égocentrique manque aussi d'affection et de sollicitude pour lui-même ; c'est une personne frustrée, malheureuse et l'attention excessive qu'elle semble se porter n'est en réalité qu'une façon de dissimuler son échec à prendre soin d'elle-même. Au même titre que la manipulation perverse, la manipulation égocentrique n'a pas sa place dans l'éducation des enfants. Les seules pratiques manipulatoires qui peuvent être justifiées dans un cadre éducatif doivent être centrées sur l'intérêt et le développement de l'enfant.

La manipulation positive

« *Toute chose est à la fois elle-même et son contraire* » disait Héraclite. S'il existe naturellement des personnalités très manipulatrices ou perverses qui usent de comportements, d'attitudes et de conditionnements malsains dans le but de contrôler les autres pour servir leurs intérêts personnels, manipuler ne signifie pas forcément entrer dans un modèle relationnel avilissant. Et l'on peut faire de la manipulation une utilisation honnête et positive.

Dans l'intérêt de l'enfant

En effet, il existe des manipulations honorables : celles qui agissent dans l'intérêt de l'enfant et qui lui permettent de développer son intelligence et sa liberté de penser, celles qui vont l'aider à devenir une personne responsable, loyale, sûre d'elle, généreuse, serviable. Dans le même ordre d'idée, la manipulation peut devenir un outil qui permet de faciliter les relations au lieu de les pervertir, de connaître les rouages qui « huilent » les échanges et les contacts avec l'enfant, de telle manière qu'un dialogue constructif va devenir possible, sans heurts, sans employer la force, la contrainte, le chantage ou la culpabilité.

Effet placebo

Que croyez-vous que font les médecins lorsqu'ils vous administrent un placebo (c'est-à-dire un simple cachet composé de lactose ou des gélules de sérum physiologique) pour vous aider à trouver, en vous-même, pour vous-même, des éléments de force et de guérison ? Ils vous manipulent. Le placebo est un acte thérapeutique de nature manipulatoire, mais c'est une manipulation honorable, puisque le

médecin utilise vos ressources intérieures dans l'objectif de vous guérir, en vous évitant d'absorber des molécules chimiques qui risqueraient d'altérer votre santé, sans pour autant obtenir des effets supérieurs à ceux du placebo. Plusieurs études scientifiques ont montré que dans 6 cas sur 10, les placebos ont une efficacité identique à celle des médicaments « actifs ». Ils sont utilisés dans certaines pathologies comme l'angine de poitrine, l'insomnie, les migraines, l'asthme, les douleurs postopératoires, etc.

Thérapies

Qu'imaginez-vous que font les psychologues, les psychanalystes, les psychothérapeutes, les hypnotiseurs, et de façon plus large tous les coaches, consultants et écoutants ? Ils vous manipulent ! Pour vous accompagner, vous guider dans votre propre compréhension de vous-même et vous aider à trouver une solution à votre problème, ou encore pour vous permettre d'accéder au changement que vous souhaitez, ils utilisent des techniques d'observation, d'écoute et de reformulation, de communication indirecte. Ils adoptent des postures, vous soumettent à des injonctions paradoxales, vous confrontent à votre propre réalité. En agissant de cette manière, lorsque les effets de ces méthodes sont confirmés et si vous n'avez pas affaire à un charlatan, vous êtes confronté à de nouvelles formes manipulatoires positives. Quel est le bénéficiaire de ces pratiques ? La personne qui consulte. Quel est l'objectif visé par le processus ? Permettre à cette personne d'aller mieux, d'acquérir davantage d'estime d'elle-même, d'évoluer dans le bon sens. Mais, me direz-vous, qui peut savoir mieux que moi ce qui est bon pour moi, sur quels critères et pour quels enjeux ? J'entends souvent cette remarque dans la bouche des

détracteurs de toute forme manipulatoire quelle qu'elle soit, ceux que le psychologue Paul Watzlawick, théoricien de la communication et membre fondateur de l'école de Palo Alto[1], nomme « *des idéalistes aux yeux plein d'étoiles [qui] pensent que le but ultime est la sincérité totale ou l'ouverture totale* ». Si vous observez bien votre propre démarche et les pratiques de ces professionnels de l'écoute et de l'accompagnement qu'il soit psychologique ou non, vous remarquerez :

- que c'est généralement vous qui avez sollicité un rendez-vous auprès d'eux et que, par conséquent, vous avez fait un premier pas qui vous engage dans la démarche ;
- que ces personnes ne vous donnent généralement ni clé, ni serrure, ils se contentent de vous guider vers la porte que vous avez vous-même désignée. C'est à vous que revient la responsabilité de trouver vos propres réponses au questionnement qui est le vôtre. Nous retrouverons cette démarche dans la manipulation positive des enfants.

Éducation et formation

L'éducation et la formation sont également des secteurs où l'on retrouve des techniques d'influence et de manipulation positive, et dans lesquels les autres procédés manipulatoires ne devraient pas avoir droit de cité. Il faut noter que, dans la réalité, les pratiques manipulatoires nocives sont encore très fréquentes, notamment

1. L'école de Palo Alto désigne un courant de pensée initié par un groupe de chercheurs, dans les années 50, en Californie. Ces chercheurs ont élaboré une théorie de la communication, proposé une méthodologie du changement et ouvert la voie à de nouvelles pratiques thérapeutiques.

dans le monde de l'éducation, et cela est profondément regrettable surtout quand on connaît les effets déplorables de telles méthodes. Lorsque l'on veut obtenir un changement de l'apprenant ou lui faire acquérir de nouvelles connaissances, de nouvelles compétences ou de nouveaux savoir-être, il est bien plus utile de mettre en œuvre des stratégies dans lesquelles on vise l'efficacité et la réussite des personnes. L'utilisation de la discipline, de la menace, de la contrainte, de la peur, de l'humiliation, du chantage ou de la culpabilisation provoque des réactions improductives comme l'hostilité, la soumission, l'abandon, la colère ou la haine. Autrement dit une détérioration de la relation et un contexte d'apprentissage particulièrement défavorable.

Mémo : les différents types de manipulation

Le tableau suivant vous permet de visualiser les trois principales formes de manipulation avec leurs caractéristiques.

	Manipulation perverse	Manipulation égocentrique	Manipulation positive
Principes actifs	Dévalorisation, destruction de la victime	Recherche d'un bénéfice personnel	Écoute, aide, guidage, accompagnement
Attitudes du manipulateur	Despotisme, paranoïa	Égoïsme	Compréhension, empathie
Effets sur la personne manipulée	Conséquences psychologiques et physiologiques graves	Désagrément, trouble généralement sans conséquences	Confiance, bonne image et respect de soi, sentiment de sa valeur personnelle

•••/

\•••

	Manipulation perverse	Manipulation égocentrique	Manipulation positive
Effets sur la relation	Pathologisation	Dégradation	Amélioration
Effets sur l'entourage	Déni dissimulation/ connivence/ réactions d'opposition vives agression	Absence d'effets/ tensions/alliances contre le manipulateur	Effet « tache d'huile »/ ambiance démocratique/ harmonie

Au sein de la famille se développent à des degrés divers ces trois modèles de manipulation, sadisme et perversion, égoïsme et intérêt personnel et enfin aide et acceptation. Seul le troisième modèle, qui s'inscrit dans le cadre de cet ouvrage, présente une réelle valeur éducative et permet d'aider l'enfant à former sa personnalité.

Peut-on manipuler un enfant pour son bien ?

Évidemment, la réponse est oui. Peut-on établir une relation de confiance avec son enfant en le manipulant sciemment ? Encore une fois oui. Et qu'en est-il de la sincérité du parent envers l'enfant ? Il n'y a pas selon moi d'incompatibilité entre les deux. On peut être sincère et adopter délibérément une démarche constructive qui utilise des procédés manipulatoires, sans pour autant être un parent répréhensible ou irresponsable. Encore une fois, posez-vous la question : « À qui profite le "crime" ? » À l'enfant ? À la qualité de relation que vous entretenez avec lui ? Si tel est le cas, vous n'avez aucun scrupule à avoir et les auteurs qui prétendent le contraire sont des idéalistes. Ces techniques sont justifiées et éthiques si le but est d'aider l'enfant à résoudre son problème. D'ailleurs,

tous les ouvrages éducatifs reposent sur des stratégies manipulatoires, mais naturellement sans que cela soit clairement énoncé. La manipulation positive est basée sur des compétences qui s'acquièrent et se développent, et il est naïf de croire que l'on peut éviter l'influence et la manipulation dans toute communication humaine. Quelle que soit la nature des relations que vous entretenez avec votre enfant, de toute façon vous le manipulez déjà, de même que lui vous manipule. Le cheminement va donc consister à passer d'un processus de manipulation passive, mais non consciente, à un processus de manipulation active, légitime et consciente.

Faites le point

- Vous êtes-vous reconnu dans les deux premières descriptions consacrées à la manipulation perverse et à la manipulation égocentrique ?
- Usez-vous régulièrement de telles pratiques ?

Si votre réponse est affirmative, il apparaît évident que vous devez changer votre fusil d'épaule. Si vous ne le faites pas, vous risquez d'altérer gravement la santé mentale et physique de votre enfant et de provoquer des comportements, des états émotionnels et des réactions particulièrement néfastes pour lui, pour vous et pour la qualité de votre relation. Je vous accorde que nous n'avons pas toujours conscience des effets que nos modes de fonctionnement et notre communication produisent sur les autres. Nous fonctionnons généralement en activant notre pilote automatique, c'est-à-dire en utilisant des représentations, des modèles, des croyances qui présentent l'avantage d'être très économiques en temps et en énergie. En revanche, leur efficacité est inversement proportionnelle aux dégâts causés.

Chapitre 3

La manipulation contre la communication ?

Étymologiquement, le mot communication vient du latin *communicatio* qui signifie « mettre en commun », « partager », « établir une relation ». Il est assez courant de voir opposer manipulation et communication, comme si l'une relevait de l'ombre et l'autre de la lumière. La première est présentée comme une activité immorale, déloyale, la part sombre de l'humanité. Elle serait la manifestation d'une dimension dégradante de l'activité humaine et de la vie en société. La seconde est associée à une image plus positive des relations humaines. Manipuler c'est mal, communiquer c'est bien ! D'ailleurs, nous associons la plupart des difficultés que nous rencontrons à des failles dans la communication : « Nous ne communiquons pas assez », « nous avons un problème de communication », « nous avons rétabli la communication et tout va beaucoup mieux. » Il est surprenant de constater que les obstacles, les conflits, les grincements relationnels, sont souvent vécus comme un manque de

communication. Comme s'il suffisait d'en rajouter une couche et d'accélérer le rythme du moulin communicationnel pour que tout s'arrange et que la vie redevienne souriante. Naturellement, les choses ne sont pas aussi simples que cela, et plus de communication ne signifie pas forcément mieux-être et apaisement. Nous nous confortons dans cette illusion qu'en faisant toujours plus de la même chose, en communiquant davantage, nous multiplions nos chances de réussir, alors que nous ne faisons qu'ensabler le problème. Contrairement aux idées reçues « la » communication ne dispose d'aucune vertu magique et l'effervescence communicationnelle n'amène à rien si elle n'est pas associée à une stratégie.

Nous caressons aussi cette croyance naïve que pour bien communiquer et s'entendre, il suffit de faire preuve de bonne volonté, d'honnêteté, de sincérité et de loyauté. D'ailleurs en cas de problème, ce sont souvent des qualités qui, pensons-nous, font défaut à notre interlocuteur. Il est possible que ces attitudes déterminent pour une part la réussite de l'échange, mais elles ne suffisent pas, car nous ne pouvons ni piloter ni prévoir les réactions de la personne avec laquelle nous sommes en relation. Alors nous partons du principe que la manipulation résulte d'un usage fallacieux et pervers de la communication, ce qui permet de partager le monde en deux : celui des gens qui font un usage raisonné de la communication et celui de ceux qui en abusent, les manipulateurs. Dans la réalité, les choses sont plus complexes, car toute communication est empreinte de manipulation. Je dirais même que la manipulation est la résultante inéluctable de toute relation. Il existe plusieurs raisons à cela.

La difficulté d'échanger des informations fiables avec l'enfant

Les plantes, les animaux et les machines intelligentes sont en mesure d'échanger des informations univoques, sans confusion possible, avec leur environnement. Un chien qui grogne prévient qu'il va mordre si l'on continue à l'ennuyer, généralement il ne plaisante pas. Dans de bonnes conditions d'humidité, une graine de haricot germe entre 20 °C et 25 °C, elle ne prolonge pas ses vacances en invoquant des douleurs lombaires. Un ordinateur qui plante n'a aucun sens de l'humour : votre fichier est fichu ! Par contre, les êtres humains communiquent de façon beaucoup plus ambiguë et équivoque. Une chose ne dit pas toujours ce qu'elle prétend dire de prime abord. Il y a du jeu et du « je » dans la communication humaine. Ce double jeu appelle les sous-entendus, les non-dits, l'ironie, l'humour, la feinte, la séduction, les « ce-que-je-n'ai-pas-dit-mais-que-tu-aurais-dû-comprendre », les paradoxes, le second degré, etc. La communication humaine n'est jamais fiable à 100 %, et cette réalité complique les relations entre le parent et l'enfant car les niveaux d'abstraction, d'interprétation et de compréhension ne sont pas les mêmes. Parfois, l'enfant ne comprendra pas que vous plaisantez et pourra se sentir humilié par ce que vous dites. Lorsque j'étais enfant, mon père avait pour habitude de dire aux personnes qui trouvaient que j'avais grandi que « la mauvaise graine ça pousse », et je me suis toujours senti vexé par cette formule. Mais ce n'était qu'un trait dans son esprit… *A contrario*, parfois l'enfant croira que vous êtes sur le registre de l'humour, alors que vous êtes parfaitement sérieux, et son attitude risque de vous énerver passablement. Mais se met-il en faute et doit-il être réprimandé parce qu'il

n'interprète pas correctement vos comportements ? Reconnaissez que voir les choses de cette façon serait un peu facile de votre part, non ?

Une communication n'est jamais neutre

« *La communication vise avant tout à produire un effet chez celui ou ceux à qui elle s'adresse*[1]. » Dès que nous établissons une relation avec quelqu'un, que ce soit dans notre famille, avec notre conjoint, nos enfants, au travail ou en société, nous faisons plus qu'échanger des informations et parfois même nous n'en échangeons pas du tout ! Être face à une personne déclenche un jeu d'influence dans lequel la manipulation, sans connotation péjorative ni moraliste, n'est jamais très loin. Chacun agit sur l'autre. Nous cherchons à séduire, à plaire, à convaincre, à dominer ou à être dominé, à obtenir de l'autre personne qu'elle adopte des comportements qui nous arrangent, qu'elle se rallie à nos croyances ou à nos convictions. Et nous utilisons généralement des moyens indirects pour parvenir à ces fins, qu'elles soient honorables ou non.

On ne peut pas ne pas manipuler

Antoine Malarewicz[2] souligne ce côté inévitable de la manipulation dans les relations humaines. « *Toute communication correspond à une forme de manipulation car aucune information n'existe en tant que*

1. Françoise Kourilsky-Belliard, *Du désir au plaisir de changer*, Paris, InterÉditions, 1995.
2. Antoine Malarewicz, *Guide du voyageur perdu dans le dédale des relations humaines*, Paris, ESF éditeur, 1992, cité par Pierre Raynaud, *L'Art de manipuler*, Vaux-sur-Mer, Éditions Ulrich, 1996.

telle… Il n'existe pas de communication qui puisse prétendre à la neutralité. On ne peut éviter de chercher à persuader l'autre d'adopter, en tout ou partie, sa propre vision de tel ou tel fait… Il importe d'abandonner la vision naïve qui consiste à affirmer que communiquer ne relève pas de ces techniques [de manipulation] et qu'il suffit de montrer sa bonne volonté pour s'entendre. Ces techniques sont basées, tout au contraire, sur des compétences qui s'acquièrent et se développent. »

Voilà la réalité : tout le monde manipule tout le temps, tout le monde… ou presque. Et tout le monde s'en défend, bien évidemment. Pourtant, la manipulation fait partie de la vie et au risque de vous froisser je dirais que nous sommes tous des manipulés et des manipulateurs en puissance. Le psychiatre et psychologue américain Milton Erickson reconnaît cette présence immanquable de la manipulation dans les relations humaines « *On m'a accusé de manipuler les patients, ce à quoi je réponds : toute mère manipule son bébé, si elle veut qu'il vive (elle lui apprend même à pouvoir rentrer dans le langage de la manipulation). Chaque fois que vous allez dans un magasin, vous manipulez l'employé pour qu'il vous fasse un prix. Et quand vous allez au restaurant, vous manipulez le serveur. Le professeur à l'école vous manipule pour vous apprendre à lire et à écrire. Bref, la vie n'est qu'une gigantesque manipulation*[1]. » Que nous ayons des visées néfastes ou malveillantes ou que nos intentions soient louables et positives, nous ne pouvons pas ne pas manipuler. Tous nos échanges sociaux portent l'empreinte de ce jeu. Fuir la manipulation comme la peste est donc une attitude qui ne présente pas un très grand intérêt.

1. Milton H. Erickson, *Ma voix t'accompagnera*, textes établis et commentés par Sydney Rosen, Paris, Hommes et Groupes éditeurs, 1986, pour la traduction française.

Manipuler sans le savoir

Au sein de la famille, on pourrait croire que la manipulation n'a pas sa place, qu'il s'agit d'un lieu protégé, exempt de toute nuisance et empreint de pureté relationnelle. Il n'en est rien. La famille n'échappe pas à la manipulation qui est présente à tous les niveaux : entre les parents eux-mêmes, entre les enfants, entre les parents et les enfants, entre la famille et le monde extérieur. Depuis sa naissance, votre enfant a appris à négocier et à feindre. Il sait vous manipuler avec ses pleurs, ses crises au supermarché pour obtenir des bonbons ou une pochette d'images, ses câlins pour recevoir une reconnaissance, négocier l'heure du coucher ou le brossage des dents, ses aides ponctuelles aux tâches ménagères pour obtenir l'autorisation de sortir avec ses amis sans que vous puissiez lui opposer un refus, par ses « sollicitations alternées » : je demande à ma mère ce que mon père vient de me refuser, etc. De même, vous manipulez votre enfant en le berçant, en lui chantant des comptines, en lui promettant qu'il obtiendra les bonbons souhaités s'il se calme immédiatement au supermarché, en échangeant une sortie aux manèges contre une bonne note en maths ou en le menaçant des pires sanctions s'il ne range pas sa chambre ou regarde la télévision pendant que vous faites la sieste. Nous pourrions multiplier les exemples à l'infini de ces petites manipulations familiales. Certaines sont anodines, d'autres le sont moins. Certaines poursuivent des buts éducatifs d'autres sont symptomatiques d'une emprise sur l'enfant. Cette emprise peut lui être gravement préjudiciable, entraver son développement et l'empêcher d'accéder à l'autonomie.

Manipuler en connaissance de cause

Retenez donc ceci : la manipulation n'est pas une chose horrible qui n'existe que chez les autres, mais surtout pas chez vous ! Sans le savoir, vous manipulez votre enfant, tout comme lui vous manipule. Il n'y a pas à avoir honte de ces pratiques qui sont intimement liées à toute communication humaine. Toutefois, nombre de manipulations que nous pratiquons de façon non consciente peuvent nuire à l'enfant et plus largement à l'équilibre familial. Il vaut donc mieux user de la manipulation en connaissance de cause : en commençant par changer soi-même, en étant attentif aux procédés utilisés et aux buts poursuivis, en ayant conscience des effets produits, en visant à respecter les besoins de l'enfant qui n'est ni notre excroissance ni notre faire-valoir, mais tout en restant attentif à nos propres besoins. Pari difficile à tenir pensez-vous ? Je ne le crois pas, la manipulation positive repose sur des techniques et des compétences bien spécifiques, elle ne fonctionne pas au flair ou à l'intuition, elle ne s'improvise pas. À vous de découvrir et de développer ces outils.

Le système familial

La famille contemporaine est multiforme. Et le modèle patriarcal qui accorde la place centrale au père n'est plus exclusif. Les chercheurs de l'école de Palo Alto, en Californie, se sont intéressés très tôt à la complexité de la famille, ce groupe d'appartenance structuré, avec ses règles implicites, son organisation hiérarchique propre, son cadre symbolique, ses normes, ses processus d'échange, ses statuts, ses rituels. Dans cet espace clos, habité de « *personnes apparentées*

vivant sous le même toit[1] », chaque membre adopte un rôle. Il est engagé dans un système relationnel dans lequel l'affectif occupe une part prépondérante et il est tenu par un certain nombre de comportements plus ou moins « obligés ». Il participe à l'élaboration du mythe familial et partage un même langage avec les membres de sa famille. Le cadre et la poursuite de l'équilibre familial sont déterminants car c'est en principe là que les enfants vont se socialiser, faire leurs premiers apprentissages, se développer, forger leur personnalité. Mais ça n'est pas gagné d'avance ! Certaines familles sont plus fonctionnelles que d'autres, plus aptes à surmonter leurs difficultés et à franchir des caps ; elles sont capables de s'adapter et de faire preuve d'ouverture vers l'extérieur tout en sachant préserver leur cohésion. Les familles perturbées ou soumises à un environnement difficile ont quant à elles tendance à se recroqueviller sur elles-mêmes et à se fermer au monde extérieur. Elles se figent dans des mécanismes rigides, multiplient les relations nocives et éprouvent beaucoup de difficultés à faire face aux nécessités de changement. Pour l'enfant, la famille va donc former une pépinière riche et ouverte sur le monde ou un lopin de désert aride clos de barbelés. Quand on s'intéresse au bon usage de la manipulation en matière éducative, il est essentiel de saisir la portée de l'impact familial sur le développement de l'enfant. La famille peut produire le meilleur comme le pire. Elle peut être un espace réconfortant, raisonnablement sécurisant, un lieu d'apprentissage et d'épanouissement pour le jeune. Mais du fait de son caractère intime, elle peut aussi être un milieu propice aux conditionnements excessifs, aux abus de pouvoir, à la tyrannie et à toutes formes de violence et aboutir à la destruction de l'enfant.

1. Définition du *Petit Robert*.

La famille : un système

Un système est un ensemble d'éléments en relation les uns avec les autres. Dans la famille, parents et enfants sont liés par la parenté, mais pas seulement. Ils partagent aussi une organisation interne, une histoire commune et un même mode de communication.

La famille n'est pas une juxtaposition de personnes, mais un tout dans lequel le comportement de chacun de ses membres est lié au comportement de tous les autres et en dépend. Tout changement, tout incident de parcours, toute difficulté de l'un des membres de la famille affectent tous les autres. Par conséquent, les comportements problématiques d'un enfant ne relèvent pas de son « caractère » ou de son intériorité, ils s'inscrivent comme des symptômes dans le système familial et font apparaître un dysfonctionnement ou une défaillance de ce système.

La famille essaie de maintenir sa stabilité et de faire face aux difficultés intérieures et extérieures pour préserver sa cohésion et son identité, ce qui la conduit à adopter un degré variable d'ouverture ou de fermeture à son environnement. Trop ouverte, la famille se dissout, trop fermée elle se rigidifie et s'enferme dans la répétition.

Familles fonctionnelles et familles dysfonctionnelles

Une famille fonctionnelle est en mesure d'accepter les changements et de surmonter les crises (passage de l'enfance à l'adolescence, départ d'un enfant, naissance d'un enfant handicapé, perte d'emploi, déménagement, décès de l'un des membres de la famille, etc.) et de modifier sa structure en conséquence. Le respect et la loyauté caractérisent les relations entre les membres de la famille, et

la plupart des échanges se fondent sur un principe égalitaire. Les règles sont claires. L'enfant n'est pas surprotégé et tenu à l'écart du monde extérieur. Dans la famille fonctionnelle, la manipulation est utilisée avec mesure et dans un cadre éducatif. Elle est éthique.

La famille dysfonctionnelle éprouve davantage de difficultés à faire face aux changements, que ceux-ci soient nécessaires ou imposés. Elle a du mal à s'adapter aux contraintes internes et externes et montre des signes de résistance devant toute modification de sa structure. L'enfant sera maintenu par exemple dans un statut de bébé ; devenu adulte, il sera encouragé à conserver sa chambre au domicile des parents et il éprouvera les pires difficultés à couper le cordon familial. Le monde extérieur sera vécu comme potentiellement dangereux ou agressif, et tout sera fait pour s'en protéger. En cas de difficulté dans le couple, l'enfant risque de n'être pas épargné par les vicissitudes parentales et de devenir l'objet d'un jeu pervers, le troisième sommet d'un triangle dramatique particulièrement préjudiciable à sa santé et à son équilibre. Le non-respect voire le déni des personnes caractérisent les relations entre les membres de la famille dysfonctionnelle, et la plupart des échanges se fondent sur la domination et la compétition. Les règles de vie commune sont généralement masquées et les mythes familiaux sont utilisés comme des systèmes de défense contre le monde extérieur. La manipulation est utilisée à des fins de pouvoir – souvent tyrannique –, de déstabilisation et d'emprise absolue, et tous les membres de la famille participent, collaborent ou sont à des degrés divers plus ou moins complices de ces agissements. La manipulation est perverse et l'enfant n'a souvent pas d'autre choix que de recourir à des solutions extrêmes pour s'en sortir.

Exemple de manipulation nocive : l'injonction paradoxale

Au sein des familles, les injonctions paradoxales font partie des pratiques manipulatoires qui peuvent s'avérer très nocives pour un enfant. Une injonction paradoxale est un message qui délivre deux contenus incompatibles et auquel l'enfant ne peut répondre autrement qu'en se trompant. L'exemple le plus connu est illustré par cette phrase impérative adressée à l'enfant : « Sois plus spontané ». En répondant à cette injonction parentale, il ne peut que se tromper car en se forçant à être spontané, il ne l'est précisément plus puisque sa spontanéité résulte d'un acte d'obéissance… par définition non spontané !

Il existe de multiples déclinaisons de ces injonctions paradoxales :

- « Si tu m'aimais, tu ne te comporterais pas ainsi. »
- « Ne sois donc pas si docile. »
- « Ton départ de la maison me cause beaucoup de chagrin, mais tu es libre. »
- « J'aimerais avoir confiance en toi, mais je sais que c'est impossible. »

La vision de la réalité : une construction personnelle

Comment construisons-nous notre vision du monde et des autres ? John Grinder et Richard Bandler[1], cofondateurs de la PNL[2], reprenant les travaux des linguistes transformationnels, ont décrit trois

1. John Grinder, Richard Bandler, *The structure of magic*, Palo Alto, Science and Behavior Books, 1975.
2. PNL : Programmation neurolinguistique.

grandes facultés humaines qui permettent de filtrer les informations qui nous parviennent de notre environnement et de construire nos représentations de la réalité : la généralisation, la sélection et la distorsion. Ces modes de fonctionnement nous aident à structurer notre perception du monde en même temps qu'ils la restreignent et la déforment. Il est important, en tant que parents, que vous ayez connaissance de ces modélisations de la réalité, car elles ont un impact direct sur votre tâche éducative. Elles peuvent vous amener à commettre de graves erreurs d'interprétation concernant votre enfant et vous conduire à adopter des comportements inappropriés.

La généralisation

Cette opération consiste à prendre la partie pour le tout, à utiliser un exemple ou une expérience personnelle, à étendre une situation vécue à toutes celles qui semblent s'en rapprocher, pour en tirer des conclusions plus larges, souvent radicales et définitives. La généralisation est à la base de tout apprentissage : lorsque vous savez faire de la bicyclette, vous n'avez ensuite plus besoin de mettre en œuvre une nouvelle conduite d'apprentissage quand vous utilisez de nouveau ce mode de transport. Vous avez généralisé cette expérience à l'ensemble des éléments constituant la classe des bicyclettes. Et si vous avez appris sur un petit vélo rouge, vous ne serez pas en difficulté sur un bleu de plus grande taille.

Mais ce processus a son revers. Et les généralisations parentales sont souvent à l'origine de prédictions qui se réalisent. Votre enfant obtient de mauvais résultats en cours de français et vous lui dites qu'il est nul en français. Votre enfant rechigne parfois aux tâches

ménagères et vous lui déclarez qu'il ne vous aide jamais. Vous partez du principe que les enfants sont par nature méchants et qu'il est du devoir d'un parent d'utiliser son autorité pour les canaliser… Dans ces exemples, vous opérez des généralisations abusives qui conduisent à des étiquetages, à des procès d'intention ou à des conclusions erronées. Le problème, avec ce genre de modélisation, c'est que vous risquez de pousser l'enfant à opter pour des conduites contraires à celles que vous souhaiteriez qu'il adopte en réalité. Si vous le considérez comme un enfant nul, paresseux, agressif, il le deviendra. Quelle raison aurait-il de changer puisque vous l'avez déjà mis dans un tiroir avec une étiquette. Pourquoi vous aiderait-il à la maison puisque vous avez déclaré qu'il ne vous aide jamais ? Il ne veut pas vous contrarier et vous mettre en porte à faux avec vos certitudes. En le manipulant, vous vous manipulez vous-même. La généralisation est souvent utilisée dans les manipulations toxiques ; il serait préférable de les éviter car elles endommagent la relation et, de toute façon, elles ne correspondent pas à la réalité. Elles sont le fruit de vos processus mentaux. Chaque fois que vous vous engagez dans un processus de généralisation, prenez une seconde de recul : votre enfant n'a-t-il jamais eu, au cours de son existence, de bons résultats en français ? Et même si cela était vrai, lui faire ce genre de déclaration, est-ce vraiment l'aider ? Votre enfant ne vous a-t-il jamais rendu un seul service à la maison ? Si ? Alors pourquoi ne pas lui avouer que vous êtes tellement soulagé quand il peut vous donner un petit coup de main ? Quelle est l'utilité de souligner les manques ? N'est-il pas mieux de mettre en valeur les moments où il a su se rendre utile ? Qui a dit que tous les enfants étaient méchants par nature ? D'où sort cette croyance ? N'avez-vous jamais vu des enfants réaliser de

belles choses ? L'exercice du pouvoir est-il le seul moyen d'éduquer les enfants ? Beaucoup de gens en sont persuadés. Je suis convaincu du contraire.

La sélection

Il s'agit d'une catégorie de modélisation de la réalité dans laquelle nous ne prélevons dans notre environnement que les informations dont nous avons besoin parce qu'elles nous permettent de comprendre ce qui se passe, de nous orienter dans le monde, de donner un sens à nos perceptions, de résoudre des problèmes, de nous concentrer sur une activité ou de nous renforcer dans nos croyances. La sélection agit comme un filtrage très utile, car il nous est matériellement impossible de traiter les milliards d'informations qui nous parviennent de l'extérieur dans une seule journée. Nous allons donc retenir celles qui nous intéressent en priorité et exclure les autres. Un exemple : mon enfant joue au square avec d'autres enfants et je sélectionne les informations visuelles qui me permettent de vérifier que tout va bien. Je l'entends rire parmi le brouhaha provoqué par les autres enfants et je reconnais parfaitement son rire : j'effectue mentalement un tri dans les informations en provenance de l'environnement pour ne conserver que celles qui m'intéressent : celles qui concernent mon enfant. À l'instar du processus de généralisation, le processus de sélection présente également des inconvénients : en ne conservant qu'une partie des informations, je me prive de celles qui pourraient m'être utiles, voire nécessaires, pour résoudre un certain nombre de problèmes ou avoir une vue plus complète de la réalité. Nous opérons par exemple une sélection lorsque nous ne retenons que les bêtises de l'enfant, en oubliant qu'à certains

moments son comportement est aussi acceptable. Il en est de même quand nous nous focalisons sur de mauvais résultats scolaires en omettant de reconnaître que dans certaines matières, il réussit bien. Il s'agit encore d'une sélection quand nous considérons que sa chambre est mal rangée parce que ses vêtements sales traînent par terre, alors que ses livres sont parfaitement ordonnés dans sa bibliothèque. Ce qui est étonnant, c'est que nous avons tendance en règle générale à considérer que le verre est à moitié vide, quand on pourrait aussi le voir à moitié plein. Les sélections que nous opérons sont plus souvent des sélections négatives fondées sur le manque, l'absence, l'erreur, la faute. Cette attitude n'est pas très constructive. Et si nous changions notre fusil d'épaule ? Essayez ce petit exercice amusant : imposez-vous, pendant une journée seulement, de ne sélectionner que les choses qui vont bien dans les relations avec votre enfant. J'ai la certitude que vous verrez le monde d'un autre œil ! Dans le langage, les sélections sont également très présentes car nous semblons avoir une prédisposition pour le langage à trous. Si je dis à l'enfant : « Tu me déçois », j'oublie de dire dans quelle situation et pour quelle raison. Si je dis : « Il vaudrait mieux que tu travailles à tes devoirs », je sélectionne l'idée « travail » en oubliant de préciser à quelle autre activité elle serait préférable. Si je dis : « Arrête avant que ça aille mal », je ne donne pas suffisamment de précisions sur ce qui va se passer si l'enfant persiste dans son comportement. Comme vous pouvez le constater, la question de la formulation et des termes utilisés est très importante lorsque vous vous adressez à votre enfant. Si notre langage n'est pas suffisamment clair et explicite, nous sommes une nouvelle fois en situation de manipulation négative.

La distorsion

Dernière forme de modélisation, la distorsion. Elle nous permet de modifier notre expérience de la réalité, d'y introduire des changements, de l'interpréter. Les artistes, peintres, sculpteurs et plus généralement tous les créateurs, les inventeurs, les scientifiques mettent à profit cette capacité de distorsion et d'extrapolation pour inventer de nouvelles formes, de nouveaux concepts, de nouvelles analogies. Au niveau individuel, nous utilisons également ce mécanisme pour interpréter la réalité. Parfois pour le meilleur, souvent pour le pire. Lorsque la distorsion se traduit concrètement par une évolution, un changement, l'invention de nouveaux modèles relationnels, l'exploration de nouvelles idées, elle est constructive. Si en revanche nous utilisons cette modélisation pour coller des interprétations frauduleuses, aussi dangereuses qu'elles sont définitives, sur les comportements, les croyances, les paroles de l'enfant, nous construisons des expériences négatives qui deviennent problématiques. Une nouvelle fois, nous risquons de lui prêter des intentions qui ne sont pas les siennes, d'interpréter ses comportements et ses actes de façon trompeuse et d'utiliser la contrainte pour redresser ce que nous pensons être un travers. Le connecteur logique clé de la distorsion est le mot « donc » (mais toutes les conjonctions de coordination peuvent appeler des distorsions). « Il rit donc il se moque de moi », « il échoue donc il n'a pas travaillé », « il agit bêtement donc il est bête ». Méfions-nous également du verbe « être » lorsque nous parlons de l'enfant ou à l'enfant. Ce verbe a l'inconvénient d'entraîner des jugements catégoriques sur sa personne et il l'enferme dans une catégorisation ou un étiquetage nocifs. Posons-nous les questions qui nous permettraient de dégonfler le processus. En quoi est-ce

que le fait que l'enfant rit signifie qu'il se moque de moi ? N'exprime-t-il pas plutôt sa gêne, son besoin de se taire ? Dans l'exemple suivant, l'échec est-il automatiquement associé au manque de travail ? Je connais des enfants qui travaillent beaucoup mais qui ne réussissent pas pour diverses raisons. D'autres éléments du contexte peuvent intervenir et être sources d'échec. Enfin, n'assimilons pas la personne à ses comportements. Ce n'est pas parce qu'un enfant se comporte bêtement qu'il est bête en tout temps et en toutes circonstances. Lorsque nous interprétons les paroles, les croyances et les actes de l'enfant, et que cette interprétation entraîne de notre part de tels jugements, attachons-nous plutôt aux faits ici et maintenant en évitant de leur accoler trop rapidement un sens. Préférez dire : « Tout à l'heure, lorsque tu as lancé ton camion de pompier sur ta petite sœur, j'ai eu peur que tu la blesses et je trouve que tu t'es conduit bêtement », plutôt que de lancer un « tu es vraiment bête ! » définitif et sans intérêt. Cherchons des contre-exemples qui pourraient moduler notre interprétation : il ne réussit pas en classe, mais dans quelles matières ? Cela est-il totalement dû à un manque de travail ? L'enfant n'a-t-il pas des problèmes de compréhension, de mémorisation, un désintérêt pour la chose scolaire qui nécessitent mon aide ?

Ces modélisations sont utiles parce qu'elles sont économiques et nous aident à nous adapter beaucoup plus rapidement à une situation. Elles permettent de donner une cohérence au monde qui nous entoure et de le rendre prévisible. Mais elles sont aussi frauduleuses et réductrices parce qu'elles ont tendance à nous enfermer dans un système clos. Elles nous conduisent à éliminer tout ce qui

est contraire à nos croyances, à ce que nous pensons qu'il est juste ou bien de faire. Dans certaines circonstances, ces modélisations nous poussent à réagir selon des schémas comportementaux inadaptés et parce qu'elles limitent notre vision des choses. Nous nous conduisons alors comme le taureau devant lequel le torero agite sa muleta. Au signal rouge, le taureau fonce, mais il est rare qu'il atteigne sa cible. Prenons un peu de recul avant d'agir. Lorsque nous laissons notre pilotage automatique prendre le relais, gardons un œil sur le ciel, et sachons le déconnecter rapidement en cas d'avarie. Apprendre à l'enfant a avoir une vision plus juste du monde en l'aidant à lutter contre ses propres modélisations abusives est une tâche importante du parent pour éviter tous les accrochages qui reposent sur les malentendus, les maladresses de formulation, les interprétations abusives et les généralisations. Car ne nous y trompons pas : l'enfant utilise lui aussi ses capacités de modélisation pour établir des cartes du monde qui l'entoure et lui aussi risque d'emprunter des raccourcis trompeurs.

Avez-vous bien compris ?

Je vous propose un exercice pour tenter de retrouver les trois types de modélisation de la réalité (généralisation, sélection, distorsion) dans les phrases suivantes. Ce sont des enfants ou des adolescents qui parlent.

1. « Mon père ne s'occupe jamais de moi, c'est normal : il ne m'aime pas. »
2. « Tous les parents sont nuls. »
3. « Ma mère est plus cool. »
4. « Les profs sont trop autoritaires. »

Solution

1. Généralisation : « Ton père ne s'occupe-t-il vraiment jamais de toi ? N'y a-t-il pas des moments où il te consacre du temps ? »
   Distorsion : « En quoi le fait que tu aies le sentiment que ton père t'accorde peu de temps signifie-t-il qu'il ne t'aime pas ? »
2. Généralisation : « Tu penses qu'en règle générale tous les parents sont nuls, mais ne t'est-il pas arrivé de rencontrer des parents un peu moins nuls que les autres ? »
3. Sélection : « Ta mère est plus cool que qui ? À qui la compares-tu et quels sont tes critères pour affirmer cela ? »
4. Généralisation : « Veux-tu parler de tous les profs sans distinction ? »
   Sélection : « Trop autoritaires par rapport à quoi ou à qui ? Et dans quelles situations ? Peux-tu préciser ta pensée ? »

Chapitre 4

Croyances et archaïsmes

Les relations entre parents et enfants sont par nature très complexes, l'affectif y tient une place prépondérante et les enfants sont objectivement dépendants de leurs parents. Ils n'ont pas le choix. Ce qui n'est pas une raison pour les soumettre ou se les approprier. Les modèles sur lesquels les parents se fondent, de façon plus ou moins consciente, pour éduquer leurs enfants reposent sur des croyances, des valeurs et des mythes profondément ancrés. Les postures et les comportements qui résultent de ces croyances, transmises de génération en génération, semblent relever du bon sens, alors qu'ils sont généralement inefficaces, souvent violents et anti-éducatifs. Ils nuisent à la relation entre le parent et l'enfant et freinent l'accès de l'enfant à l'apprentissage progressif de l'autonomie.

Ni gagnant, ni perdant

La plupart de ces croyances reposent sur des oppositions binaires et relèvent des traditionnelles combinaisons gagnant-perdant. L'enfant y fait souvent figure d'opposant, de « terroriste relationnel » – pour

reprendre une expression très en vogue –, ou de pâte à modeler. Il est rarement perçu comme une personne qui doit être traitée avec respect. À travers ces croyances et ces idées reçues, on oublie également qu'il n'est pas un adulte en modèle réduit, mais une personne inachevée, immature, fragile qui nécessite accompagnement et protection. Par conséquent, le rôle des parents ne se limite pas à prescrire et à imposer des règles, des valeurs, des comportements. Il leur appartient aussi de créer les conditions pour que l'enfant puisse accéder à la maîtrise de son destin.

Des croyances tenaces

« Qui aime bien châtie bien »

L'interprétation de ce proverbe tiré de l'ancien testament fait les choux gras des promoteurs de la punition qui renversent volontiers la vapeur : « Je te punis comme il se doit, donc je t'aime bien. » Évidemment, il reste un doute sur la signification du « châtie bien », parle-t-on de juste mesure dans le châtiment ou de l'intensité de la punition ? Reste que cette formule, qui associe l'amour à une peine sévère infligée à un enfant que l'on veut corriger, peut être oubliée, sans grand dommage pour l'enfant. Plus les punitions sont sévères, plus elles sont sources de troubles mentaux et de réactions violentes ou d'inhibitions chez l'enfant. Une enquête SOFRES, réalisée en janvier 1999 pour l'association « Éduquer sans frapper », montre que seulement 12,5 % des personnes ayant des enfants ne leur donnent jamais de coups, alors que 33 % en donnent rarement, et que 54,5 % en donnent plus souvent. Les conséquences de tels agissements sont dramatiques. Il y a des dizaines d'années que les recherches

convergent toutes dans ce sens et nous continuons à nous convaincre du contraire : « Tout ça, c'est des idées, une bonne fessée, il n'y a rien de tel ! » En effet, si vous voulez des enfants bonsaïs, soumis, apeurés, irresponsables ou violents, il n'y a rien de tel…

L'enfant bonsaï

Le bonsaï est un arbre en pot, miniaturisé par des techniques de taille particulières. Des ligatures sont effectuées au niveau des branches et on le rempote régulièrement pour pouvoir tailler ses racines internes ainsi que celles qui sont à la surface du pot. L'image de l'enfant bonsaï évoque par analogie cette croyance répandue selon laquelle l'enfant, naturellement fougueux et débordant d'énergie, aurait tendance à pousser à tort et à travers, comme une jeune pousse d'arbre laissée sans soin. Pour éviter qu'il ne devienne envahissant et asocial, le parent porte la responsabilité de le dompter, de le canaliser, de le cadrer, de le limiter pour éviter qu'il ne cède à ses tendances naturelles. Pas très éloignée de cette métaphore arboricole, on retrouve cette idée que les enfants sont foncièrement méchants, qu'on ne peut pas leur faire confiance et que la tâche éducative va consister à les domestiquer « dans leur intérêt » ou « pour le bien de la société ». Cette approche répressive très répandue finit généralement par produire des résultats contraires à l'objectif recherché. Plus on contraint l'enfant, plus il se révolte.

Menacer, punir ou récompenser ?

Une nouvelle fois, voilà des lustres que la chose est établie par de multiples recherches scientifiques dont l'énumération serait fastidieuse : quoique moins toxiques que les menaces et les punitions, les

récompenses sont tout aussi inefficaces. Malgré tout, la croyance que ces méthodes de contrôle, de conditionnement et de renforcement sont pertinentes demeure dans les esprits. Pourquoi ces méthodes sont-elles inefficaces ? Pourquoi est-il tout aussi inutile de récompenser les comportements désirables que de punir ceux qui ne le sont pas ? Parce que, nous dit Thomas Gordon[1], ces méthodes exigent une grande rigueur technique souvent intenable par les parents : pour être efficaces, la punition ou la récompense doivent être administrées rapidement après le comportement désiré ou répréhensible, ce qui est rarement réalisable. Le deuxième problème se situe au niveau de la cohérence : tout comportement déjà puni ou récompensé doit être à nouveau puni ou récompensé lorsqu'il apparaît de nouveau, et selon les mêmes modalités qu'auparavant. Or il est quasiment impossible pour les parents de respecter cette règle : un même comportement indésirable pourra coûter, selon l'humeur du moment, une simple remontrance ou une privation de dessert ou encore une gifle. Troisième problème : lorsque les punitions ou les récompenses sont administrées en présence des autres membres de la famille, elles génèrent de l'humiliation ou de l'agressivité, de la gêne ou de la forfanterie. Quatrième problème : le parent ne peut pas récompenser tous les comportements désirables, tout comme il ne peut pas punir tous les comportements indésirables, parce qu'il n'est pas toujours derrière ses enfants pour contrôler ce qu'ils font. Cinquième problème : toutes les actions des enfants deviennent peu à peu motivées par la recherche d'une récompense ou par l'évitement de la punition. Ils

1. Thomas Gordon, *Éduquer sans punir. Apprendre l'autodiscipline aux enfants*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2003.

sont conditionnés par ce dressage et ne sont plus en mesure d'exercer un contrôle interne sur leurs comportements. En l'absence du parent contrôleur, ils sont donc tentés de laisser libre cours à des conduites déviantes parce qu'ils sont incapables de s'autodiscipliner. Quand le chat n'est pas là, les souris dansent ! Sixième problème : lorsque l'enfant grandit les punitions et les récompenses perdent toute efficacité et les adultes se retrouvent sans ressources… Nous pourrions allonger la liste des problèmes liés à l'utilisation du système punitions/récompenses. Ce système est, en apparence, immédiatement efficace pour peser sur les comportements des enfants et obtenir qu'ils obéissent, mais en apparence seulement. L'autorité a ses limites, et les comportements obtenus par le contrôle et la discipline ne permettent pratiquement jamais à l'enfant d'acquérir le sens des responsabilités et de l'autodiscipline. Nous verrons plus loin que les stratégies d'engagement sont des méthodes bien plus efficaces. Plutôt que de soumettre les enfants au pouvoir parental absolu, il s'agit de faire en sorte qu'ils exécutent librement des actes, *a priori* anodins, qui auront pour effet de les engager, en douceur, à changer de comportement.

Exercice

Je vous propose de réfléchir à la situation suivante tirée de recherches en psychologie sociale[1].

Un père de famille souhaiterait que son fils soit plus audacieux. Il lui propose de sauter depuis le parapet d'un pont, dans une rivière suffisamment profonde.

1. Jean-Léon Beauvois et Robert-Vincent Joule, *Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, Grenoble, PUG, 1987.

Le père dispose de quatre possibilités pour obtenir de son fils qu'il relève ce défi :

A. Il laisse à son fils le choix de sauter ou de ne pas sauter : « Je serais très heureux si tu parvenais à réaliser ce saut. Maintenant, c'est à toi de choisir. Tu es libre. »
B. Il menace son fils : « Si tu ne sautes pas immédiatement, tu seras privé de cinéma jusqu'à la fin de l'année. »
C. Il propose une faible récompense : « J'aimerais beaucoup que tu sautes dans cette rivière. Si tu le fais, je t'offre une glace. »
D. Il propose une forte récompense : « J'aimerais beaucoup que tu sautes dans cette rivière. Si tu le fais, je t'offre un scooter. »

Selon vous, quelles sont les deux propositions les plus efficaces pour inciter l'enfant à sauter ?

Solution

Les recherches montrent que les propositions B et D, qui reposent sur une lourde menace et une forte récompense, sont les moins efficaces : la contrainte ne paie pas. Contrairement aux croyances habituelles, les fortes sanctions ou les récompenses importantes n'obtiennent pas des résultats à la hauteur de leurs prétentions. Les propositions A et C, qui obligent moins l'enfant, car elles lui laissent la liberté de choisir, sont beaucoup plus efficaces. Joule et Beauvois expliquent que le sentiment de libre choix engage davantage l'enfant dans son acte. Cette façon de procéder est manipulatoire mais elle possède de grandes vertus éducatives.

Les enfants sont demandeurs d'autorité

« Les enfants recherchent l'autorité parce qu'ils se sentent plus en sécurité quand on leur impose des limites. » « Un parent qui ne ferait pas preuve d'autorité faillirait à son devoir et laisserait entendre à l'enfant qu'il se désintéresse de lui. » Certes, en général les enfants ne contestent pas l'autorité de l'adulte, mais de quelle autorité

parle-t-on ? Si cette autorité s'applique de façon intransigeante et unilatérale pour limiter les comportements de l'enfant sans raison particulière, elle est menaçante et n'a pas de sens. Si en revanche le parent fait apparaître en quoi le comportement de l'enfant lui pose problème et que l'enfant décide de lui-même de modifier le comportement que le parent juge inacceptable, alors le résultat est différent : l'adulte a fait preuve d'autorité en délivrant son sentiment de refus, mais il n'a pas fait usage de la contrainte. Dans ce cas, autorité ne signifie pas autoritarisme, mais capacité à être soi-même l'auteur de ses actes pour permettre à l'enfant de devenir auteur des siens. Cela n'a donc rien à voir avec une quelconque forme de pouvoir. L'enfant s'est engagé librement à changer d'attitude et donc il a pu préserver son autonomie. Le parent a-t-il manqué à son devoir ? S'est-il abaissé ? A-t-il fait des concessions ? L'enfant a-t-il gagné contre lui ? À toutes ces questions je réponds non. Mais ce qui aurait pu devenir une situation conflictuelle s'est réglé en quelques minutes, en utilisant une stratégie toute bête : ne pas contraindre l'enfant et préserver son sentiment de liberté. Nous reviendrons plus loin sur cette pratique.

Le parent a raison, l'enfant a tort

Nous éprouvons les pires difficultés à sortir de cette croyance : le parent a raison… parce qu'il est parent, parce qu'il en sait davantage, parce qu'il est fort de son expérience, de ses savoirs. Il sait ce qui est bien pour l'enfant, ce qui est dans son intérêt. Et l'enfant est perçu comme un être « inférieur », incapable de faire des choix, de prendre des décisions, de conduire et de structurer sa pensée. Ce positionnement nous empêche d'être sur une relation d'altérité

avec l'enfant. Celui-ci est perçu comme le prolongement narcissique du parent ou comme une source de satisfaction pour répondre à ses besoins (d'amour, de pouvoir, de reconnaissance) et, le cas échéant, pour lui permettre de régler ses frustrations. Oui mais « mon enfant m'appartient » entend-on parfois. Ce fantasme de possession assujettit une nouvelle fois l'enfant à la toute-puissance du parent. Je vous laisse méditer ces quelques vers du poète libanais Khalil Gibran[1] :

Vos enfants ne sont pas vos enfants.
Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même,
Ils viennent à travers vous mais non de vous.
Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.
Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées,
Car ils ont leurs propres pensées.
Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes,
Car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter,
Pas même dans vos rêves.
Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux,
Mais ne tentez pas de les faire comme vous.
Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.

Laxisme ou autorité ?

S'il est un débat qui tourne en rond depuis longtemps, c'est bien celui qui oppose les tenants du laxisme aux partisans de l'autorité, auxquels s'ajoutent les défenseurs de l'entre-deux qui alternent entre sévérité et indulgence, entre force et douceur, entre discipline et

1. Khalil Gibran, *Le Prophète*, Paris, Le Livre de Poche, 1996.

relâchement, avec des conséquences parfois problématiques. Un peu de l'un, un peu de l'autre, au gré des situations, en fonction du contexte… Pour les tenants de l'autorité qui reviennent en force ces dernières années, le laxisme mène tout droit au désordre et à la confusion. Le parent est légitimement fondé à soumettre l'enfant à son autorité. Il commande et l'enfant obéit à ses ordres sans discuter parce qu'il détient le pouvoir. La qualité de l'obéissance est déterminante et il n'y a pas d'alternative pour que l'enfant puisse intégrer les règles familiales et sociales. Si ce dernier ne joue pas le jeu, il est menacé ou puni. On ne se pose alors pas la question de savoir comment cette soumission est vécue par l'enfant, ni même on ne s'inquiète sur la compétence des parents à exercer l'autorité de façon intelligente et non dégradante pour l'enfant. La qualité de la relation entre l'enfant et le parent n'est jamais évoquée, or elle est centrale pour que l'autorité puisse s'exercer avec discernement et bienveillance. Les partisans du laxisme (peu de parents se reconnaîtront sous ce qualificatif péjoratif, pourtant je vous jure qu'ils existent !) ne reconnaissent aucune légitimité à l'adulte pour intervenir dans la vie de l'enfant. C'est le règne du « tout est permis » qui se traduit par l'absence de limites, par le refus de frustrer les enfants ou d'imposer quelque règle que ce soit. Cette absence d'autorité peut être volontaire – elle est souvent de nature idéologique –, mais elle est plus fréquemment involontaire, quand les parents sont dépassés par des enfants qui s'emparent du pouvoir pour imposer leurs quatre volontés.

Cette opposition dualiste n'a pas fini de faire débat et de donner lieu à de nombreux ouvrages. La question est de savoir qui de l'enfant ou du parent va emporter la partie, lequel des opposants entre le

laxisme et l'autorité a plus raison que l'autre… Pour moi, ce dilemme n'a aucun intérêt et n'apportera jamais aucune solution, ni aux parents ni aux enfants. Les seuls changements qui puissent intervenir se situent au niveau relationnel, et les seules méthodes qui pourraient permettre à mon sens de sortir de ce dilemme reposent sur la communication d'influence et la manipulation positive.

Stop à la pédagogie noire

Dans ses ouvrages, *C'est pour ton bien*[1] et *L'enfant sous terreur*[2], la psychanalyste et psychothérapeute suisse Alice Miller dénonce ce qu'elle nomme la « pédagogie noire ». Il s'agit d'une violence sournoise et traumatisante qui, selon elle, caractérise souvent les relations entre parents et enfants. Elle montre que la pédagogie noire a pour but l'obéissance à tout prix, une obéissance aveugle qui se traduit par des violences de toute nature. Elle consiste à abuser de son pouvoir d'adulte sur les enfants pour les contraindre à adopter des conduites de soumission et de docilité. L'humiliation, le chantage, les menaces, les punitions, l'enfermement, la privation de nourriture, les châtiments corporels, tous les moyens sont bons pour briser la volonté des enfants et les conditionner afin d'en faire des individus apeurés, soumis et dociles. Au XVIIIe et au XIXe siècle, ces pratiques étaient courantes. Elles ont contribué à forger des générations de citoyens bafoués. Alice Miller explique que de tels méfaits sont à l'origine de comportements destructeurs et violents

1. Alice Miller, *C'est pour ton bien*, Paris, Aubier-Montaigne, 1998.
2. Alice Miller, *L'enfant sous terreur, l'ignorance de l'adulte et son prix*, Paris, Aubier-Montaigne, 1993.

de la part des enfants concernés lorsqu'ils atteignent l'âge adulte. En effet, les enfants victimes de violence parentale ont refoulé leurs émotions de douleur et de rage, leur sentiment d'impuissance et d'humiliation, mais ces blessures s'inscrivent dans leur mémoire corporelle et émotionnelle et se réveillent de façon non contrôlée à la maturité. Pour Alice Miller, les psychoses, la violence, la criminalité, les addictions diverses et variées seraient les expressions des souffrances endurées pendant l'enfance.

La pédagogie noire a mené dans l'histoire aux pires catastrophes. Cette éducation « à la dure » a notamment été subie par les dictateurs les plus célèbres, comme Hitler, Staline, Mao, Franco, Napoléon et d'autres. Sans exception, ils ont enduré des maltraitances et des sévices corporels dès leur plus jeune âge. Arrivés au pouvoir, ils ont expurgé les humiliations subies en se vengeant sur les autres, sur des boucs émissaires innocents.

Aujourd'hui, les choses ont un peu évolué. Les enfants sont davantage reconnus comme des individus et leurs souffrances et leurs paroles sont davantage prises en compte. Ceci étant, ne nous berçons pas d'illusions. La connivence sociale et des croyances solidement ancrées dans les esprits sont toujours actives : « Une bonne fessée n'a jamais fait de mal à personne, elle est éducative », « un enfant doit obéir sans réfléchir », « quand il fait ses crises de colère je montre que je suis le maître et je l'enferme de force dans sa chambre. » Les violences physiques infligées à l'enfant sont peut-être moins fréquentes que par le passé, mais l'emprise parentale reste dans certaines familles, plus fragiles que d'autres, très forte et de nombreux enfants font encore les frais des frustrations, des rancœurs ou des insatisfactions de leurs parents.

Voilà de quoi réfléchir aux propos du pédiatre Aldo Naouri, qui dans son livre *Éduquer ses enfants*[1], écrit : « *Si vous élevez vos enfants en démocrates, vous avez de fortes chances d'en faire plus tard des fascistes alors que si vous les élevez de manière plus ou moins fasciste, vous en ferez à coup sûr des démocrates.* » Il ne semble pas que l'équation proposée par ce pédiatre résiste aux recherches menées par Alice Miller. Arrivés à l'âge adulte, les enfants prennent rarement le contre-pied de ce qu'ils ont subi pendant l'enfance, mais ils fonctionnent plutôt en reproduisant ce qu'ils ont vécu. Un enfant élevé de manière fasciste risque d'adopter plus tard des comportements fascistes. Un enfant élevé dans un environnement où le respect, l'écoute, la coopération et la satisfaction mutuelle des besoins sont des valeurs fortes aura moins de comportements destructeurs et développera de meilleures aptitudes sociales. Par conséquent, ne cédons pas aux sirènes modernes qui déplorent un certain « déclin éducatif » et prônent un retour à des méthodes contestables.

Le mythe de l'enfant-roi

Lorsque l'on se penche sur les ouvrages ou les interviews récentes consacrées à l'éducation des enfants ou à la sociologie familiale, on observe qu'un nombre croissant d'auteurs et de pédiatres considère que les « enfants-rois » ont pris une place trop importante dans notre société, notamment en profitant de la déstabilisation de l'autorité paternelle. Ce qui leur aurait permis, selon ces auteurs, de prendre le pouvoir dans la famille et d'imposer leur loi. Pour faire face à ce qu'ils nomment « le déclin éducatif », ils proposent

1. Aldo Naouri, *Éduquer ses enfants : l'urgence aujourd'hui*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2008.

de faire appel aux vieilles méthodes qui ont largement démontré leur inefficacité par le passé : l'ordre, l'autorité, la soumission à cette autorité, l'obéissance aux règles, l'instauration d'une verticalité dans les relations, voire, pour les conseils les plus extrêmes, l'utilisation des renforcements tels que les punitions – généralement adoucies pour rester socialement acceptables – et les récompenses. Tant que l'enfant est un enfant, ces auteurs considèrent que les parents sont les seuls à juger de ce qui est dans son intérêt ou pas. Ce qui me surprend dans cette analyse qui, malgré des adoucissements et une modernisation des discours, nous fait tout de même faire un bond de cinquante ans en arrière, c'est qu'elle tend à démontrer que les relations entre enfants et parents sont nécessairement associées à une figure d'opposition. Il y a forcément un pilote dans l'avion, un chef, quelqu'un qui donne le cap. Si la place se libère, un autre se précipite pour s'y glisser et imposer son pouvoir. Quand ce n'est pas le père ou la mère qui règnent, c'est l'enfant qui tire les ficelles. Ce retour au pouvoir et à l'autorité (sous-entendu à l'autoritarisme), que l'on nous dit imposé par l'urgence, a une conséquence majeure : il est inefficace, il élude la question éducative et nous fait passer « à côté » de nos enfants. Il n'est pas moralement justifié dans les relations entre parents et enfants, surtout quand d'autres méthodes donnent des résultats plus satisfaisants. Du reste, comme le note Thomas Gordon, « *il est paradoxal mais vrai que les parents perdent de l'influence en employant le pouvoir et qu'ils auront plus d'emprise en renonçant à leur pouvoir ou en refusant de l'employer*[1]. » Dont acte !

1. *Parents efficaces*, *op. cit.*

Les injonctions négatives

Taibi Kahler, docteur en psychologie du comportement, a montré que, dans une communication, le contenu des messages est rarement à l'origine des tensions, des incompréhensions, des mésententes, des blocages, ou des conflits avec l'enfant. C'est le plus souvent dans la manière de formuler les choses qu'il faut rechercher la source des difficultés. En tant que parents, et dans le cadre d'une manipulation positive, nous devons donc être attentifs à ce que nous disons, mais surtout à la façon dont nous le disons, afin d'établir une relation constructive, de réduire les désaccords et de développer la coopération avec l'enfant.

Taibi Kahler a établi la liste des cinq messages négatifs les plus fréquents que nous utilisons au quotidien avec nos enfants ou nos proches et qui parasitent la communication et génèrent des problèmes lorsqu'ils sont employés de façon intempestive. Ces injonctions contraignantes sont souvent des réminiscences de notre propre éducation, de nos croyances et de nos valeurs culturelles. Assénées comme des principes de vie et répétées à longueur de journée, elles agissent comme des mantras négatifs sur les comportements et les croyances de l'enfant.

« Dépêche-toi ! »

Ne perds pas ton temps, tu es trop lent, tu n'auras jamais le temps de finir, arrête de t'amuser, termine rapidement tes devoirs, fais vite, tu vas me mettre en retard, je n'ai pas que cela à faire, le temps presse, n'attends pas pour agir… Nous pourrions multiplier la liste des injonctions contraignantes liées au temps que nous adressons à

nos enfants parce que nous pensons que la vitesse est un critère important d'efficacité et de réussite. Certes, il existe des situations où l'urgence nécessite d'agir vite, mais est-ce toujours le cas lorsque nous sommes excédés par un enfant qui prend son temps ? Est-il nécessaire de précipiter les choses en permanence et d'imposer à l'enfant un rythme qui n'est pas le sien ? L'enfant obéira sans doute à cette injonction parce que nous sommes ses parents et qu'il n'a guère le choix. Mais au final, un tel message utilisé de façon inappropriée est facteur d'angoisse et de stress pour l'enfant. Et si nous lui donnions le temps de respirer, le temps de prendre son temps, du temps pour grandir ?

« Sois fort ! »

Sois courageux, n'écoute pas tes émotions, fonce sans réfléchir, n'aie pas peur, sois solide comme un roc, affronte la réalité, tu dois gagner, je ne suis pas satisfait de ton travail, assume, je veux que tu sois le meilleur… Lorsque nous adressons de tels messages à l'enfant, nous devenons volontiers rigides, nous n'acceptons pas ses erreurs, ses échecs, ses faiblesses et nous ne nous intéressons pas une seule seconde à ce qu'il ressent. Ainsi, l'invitons-nous à mots couverts à masquer ses sentiments, ses craintes, ses doutes, ses moments de découragement, et nous lui laissons entendre qu'il doit cacher toute marque de faiblesse qui pourrait permettre aux autres de prendre l'ascendant sur lui. Les autres sont vécus comme potentiellement dangereux. Il ne faut pas leur montrer nos failles. Encore une fois, posons-nous une question : que cachons-nous, nous parents, derrière ce type d'injonction ? Pourquoi ne semblons-nous jamais satisfaits par les comportements de notre enfant face

aux défis, aux challenges ou à l'adversité ? La vie est-elle un combat permanent ? Une peur réelle est sans doute à l'origine de ce genre de message, essayons de la décrypter. Et si nous apprenions à faire baisser la pression sur l'enfant, à nous détendre, à créer du lien avec lui pour écouter ses émotions. Pourquoi n'aurait-il pas le droit d'avoir des faiblesses, de se tromper. Ne vous trompez-vous donc jamais ?

« Fais des efforts ! »

La réussite se gagne à la force du poignet, il n'y a que comme ça que tu y arriveras, accroche-toi, ne te décourage pas, il faut se battre pour réussir, tu as eu 18, tu aurais pu faire mieux, je ne suis pas satisfait, tu ne travailles pas assez… Cet acharnement à vouloir que l'enfant en fasse toujours beaucoup plus que nécessaire traduit souvent une angoisse parentale projetée sur le jeune : peur de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur, d'échouer par manque de travail. Pour apaiser cette peur, nous lui enjoignons de dépenser son énergie dans un surcroît d'activité, rarement efficace, parce que nous pensons que plus il en fait, plus il a de chance de réussir ce qu'il entreprend. Nous voulons lui donner le goût de l'effort et nous lui demandons un investissement personnel permanent, nous doublons ses travaux scolaires pour qu'il mette toutes les chances de son côté et nous sommes insatisfaits s'il va vite ou s'il trouve une solution rapidement. Nous le contrôlons pour nous assurer qu'il a bien produit les efforts nécessaires et envisagé toutes les solutions possibles. Nous nous croyons utiles et efficaces, en réalité nous nous montrons beaucoup plus attachés à l'énergie dépensée qu'au résultat obtenu. Donc, nous ne sommes pas très efficaces… De telles

injonctions, lorsqu'elles sont utilisées de façon excessive, génèrent de la fatigue chez l'enfant et le trompent sur le fond : le « toujours plus » et l'obstination forcenée ne produisent que rarement les résultats escomptés. Plus ne rime pas avec mieux et l'abrutissement ne sert globalement pas à grand-chose. D'autant que chaque enfant peut réussir à son niveau, apprendre à mesurer ses efforts et à être réaliste avec lui-même. D'ailleurs vous-même, n'êtes-vous pas plus efficace après un moment de détente ? Contraints par leurs parents à multiplier leurs efforts, certains enfants jettent l'éponge et décrochent, d'autres montrent des signes d'agacement ou s'arrangent pour leurrer leurs parents. Alors à quoi bon faire de l'effort une figure de proue ?

« Fais-moi plaisir ! »

J'ai besoin que tu m'aimes, ne me déplais pas, fais ce que je te demande sans discuter, ne cherche pas à comprendre, tu me dois bien ça, avec ce que j'ai fait pour toi, ne fais pas en sorte que je ne t'aime plus, cesse d'être désagréable avec moi, si tu m'aimais tu ne te comporterais pas ainsi, tu n'es pas très gentil, je suis triste que tu aies raté ton devoir de philo parce que j'adore la philo, je pense que tu aurais pu essayer de me faire plaisir… Nous sommes ici dans le registre de la sensibilité, de l'affectif. Lorsque nous adressons ce genre d'injonction contraignante à l'enfant, nous le poussons à éliminer tous les comportements qui pourraient nous paraître désagréables. Nous gommons les conflits, nous aimerions tellement que tout soit pour le mieux dans le meilleur des mondes ! L'intention cachée derrière cette attitude ne le reste toutefois pas longtemps : nous voulons que l'enfant satisfasse nos besoins au détriment de

ses propres besoins. Nous privilégions notre confort de parents et négligeons sa personne qui est au service de notre confort. Nous ne lui laissons pas la possibilité de faire valoir son propre jugement, de dire non, de s'affirmer parce que nous actionnons les leviers du chantage affectif et de la culpabilisation. Ce message contraignant est particulièrement dangereux et manipulatoire dans le mauvais sens du terme. Si l'enfant obéit pour ne pas déplaire à son parent et préserver la relation, ce qui est souvent le cas pour les jeunes enfants, il se retrouve enfermé dans une situation très désagréable : oser s'opposer et provoquer des sentiments négatifs pour vous ou accéder à vos demandes et faire l'impasse sur sa propre personne. Dans une telle situation, les affrontements et les conflits avec l'enfant seront probablement absents, tout au moins à court terme, mais vous vous priverez dans le même temps de belles opportunités d'évolution de votre relation avec lui. Une question : pourquoi avez-vous tellement besoin que votre enfant vous fasse plaisir ? Est-ce pour le soumettre, pour être aimé de lui de façon inconditionnelle, parce que vous avez peur de perdre son affection ? Et si vous le laissiez se détacher un peu, si vous le laissiez penser à lui ?

« Sois parfait ! »

Tu n'as pas le droit à l'erreur, c'est comme ça et pas autrement, on peut toujours faire mieux, tu dois être le meilleur, la barre est haute, sois précis, irréprochable, pas de place pour l'approximation, le tâtonnement, évite d'être brouillon, peaufine ton travail, contrôle tout, ne te laisse pas distraire, sois précis, surveille ton vocabulaire, arrive à heure fixe, ne te contente pas du strict minimum, etc.

L'enfant qui est régulièrement soumis à ces injonctions perfectionnistes se voit contraint à être admirable et irréprochable dans tout ce qu'il accomplit : en classe, à la maison, dans ses activités sociales. Il ne peut pas se permettre de réussir moyennement ce qu'il entreprend. Il n'a pas le droit de se tromper. Ses « à peu près » nous agacent, il ne répond pas à nos exigences. Mais pourquoi rêvons-nous d'avoir des enfants parfaits ? Parce que nous-mêmes n'avons pas su atteindre ce degré d'accomplissement ? Parce que nous souhaitons conditionner l'enfant à atteindre systématiquement le plus haut niveau ? Parce que, par manque d'humilité, nous estimons que notre enfant ne peut être que parfait ? Mais le sommes-nous nous-mêmes ? La perfection est-elle de ce monde ? Pourquoi l'enfant devrait-il pousser ce qu'il entreprend à un tel degré de réussite ? En quoi cela lui serait-il profitable ? Et si le « juste assez bien » suffisait, et si le fait de ne pas aboutir aux résultats escomptés ou de ne pas atteindre les sommets de l'excellence ne changeait finalement pas grand-chose ? Soumettre ses enfants aux tirs répétés de la perfection, c'est assurément la meilleure solution pour garantir leur échec. Car voilà bien le paradoxe auquel l'enfant doit faire face : « Je sais qu'il est impossible pour moi d'atteindre un tel degré de réussite, mais je dois y arriver quand même parce que mon parent me le demande. » Bilan des courses pour l'enfant : stress, dévalorisation, frustrations, sentiment d'incapacité permanente, mauvaise image de soi ou rébellion, agressivité, comportements de fuite et d'abandon. Par la même occasion, vous passerez pour un parent jamais content, maniaque, dont le délire de perfection est proprement invivable.

D'une relation d'appropriation à une relation d'appartenance

Jean-Louis Lascoux consacre un court passage à la famille dans son essai sur l'allégorie de la caverne[1]. Il montre que chacun possède sa propre perception de la famille et que cela entraîne des conséquences insoupçonnables. Ceux qui ont une vision pyramidale, verticale, hiérarchisée des rapports entre le parent et l'enfant sont dans une dynamique d'appropriation avec un risque de confusion identitaire très fort entre ce qui est soit et ce qui est l'autre. Dans cette modélisation des relations, le parent pense que l'enfant est sa propriété et il met en œuvre un système fusionnel de contraintes et de soumission pour que son « bien » ne lui échappe pas. Il possède l'enfant et considère que ce dernier est une émanation de lui-même. Cette première conception est plus facile à tenir parce qu'elle dispose d'une marge de tolérance et fonctionne sur un système de préjugés et des procédures d'inclusion/exclusion.

La deuxième perception repose sur une relation d'appartenance dans laquelle le parent ne se définit pas comme possédant l'enfant, mais comme appartenant à la même unité, à la même famille que lui. Dans cette conception, le parent et l'enfant évoluent dans un mode relationnel fondé sur le respect mutuel des besoins, de l'autonomie et de la liberté de chacun. La dimension d'accueil y est centrale. Cette représentation de la famille est cette fois horizontale,

1. Jean-Louis Lascoux, *Et tu deviendras médiateur… et peut-être philosophe*, Bordeaux, Médiateurs éditeurs, 2010.

plane. Jean-Louis Lascoux utilise l'image des pièces d'un tan gram[1] qui s'imbriquent et se déplacent avec la possibilité de composer plusieurs figures sans que les éléments utilisés perdent leur intégrité et leur harmonie.

Ces deux conceptions de la famille induisent des comportements et une approche des relations radicalement différents. La première conception ne peut avoir, à terme, que des effets conflictuels car l'enfant finit par percevoir que ses parents le traitent comme un objet alors qu'il souhaite, en grandissant, s'affirmer en tant que personne. La deuxième conception, fondée sur une relation d'appartenance, limite le risque de conflit et se fonde sur des valeurs d'accueil, de coopération, d'accompagnement. Le premier changement à opérer dans nos esprits pour jeter les bases d'une éducation sans violence va être de modifier notre perception du lien parental pour passer d'une relation d'appropriation à une relation d'appartenance.

Faites le point

- Quel est votre modèle familial ? Le modèle pyramidal ou le modèle tan gram ?

  ....
  ....
  ....
  ....

1. Le tan gram est une sorte de puzzle chinois obtenu par une dissection du carré en sept pièces élémentaires. Avec ces sept pièces, il est possible de créer des formes géométriques multiples. Le tan gram est utilisé comme casse-tête pour reproduire des figures données ou comme outil de créativité.

- Êtes-vous avec vos enfants plutôt dans une relation d'appropriation ou plutôt dans une relation d'appartenance ?

....
....
....
....

- Quels sont, à votre avis, les avantages et les inconvénients de ce modèle relationnel dans votre contexte familial ?

....
....
....
....

Chapitre 5

Une vision et des attentes positives

La plupart du temps, nous pensons que les enfants doivent changer parce que leurs comportements ne correspondent pas à notre vision de ce qu'il est juste, bon ou normal de faire. « Mon enfant est désordonné, agressif, paresseux, il ne participe pas aux tâches familiales… » « C'est un problème dont il est responsable et qui perturbe notre relation, il est normal que cela me dérange. » « Il doit changer et tout s'arrangera. » Nous analysons le comportement de l'enfant à partir de notre propre perception en introduisant un lien de cause à effet entre ses comportements indésirables et nos réactions par rapport à ces comportements. « Il m'a très mal parlé, c'est pour cela que je me suis emporté. » « Il a refusé de dire bonjour à mes invités, je l'ai privé de télévision. » « Il laisse traîner son linge sale dans sa chambre, je lui ai dit qu'il avait cinq minutes pour ranger avant que je ne jette tout à la poubelle. »

Commencer par changer soi-même

« Si ce que vous faites ne marche pas essayez quelque chose d'autre », c'est le bon sens qui parle. Pourtant, dans la réalité, ce bon sens élémentaire semble nous faire défaut : quand ce que nous faisons ne marche pas, nous continuons à le faire et même de façon plus intensive en pensant naïvement que nous multiplions nos chances de réussite. Plus de punitions, plus de menaces, plus d'autorité, moins de laisser-aller pour des résultats toujours plus… inconséquents. Nous avons déjà parlé de ce problème. Dans une procédure de manipulation positive, pour transformer la relation c'est d'abord vous qui devez changer et pas l'enfant. C'est parce que vous modifierez vos comportements, vos attitudes, votre façon d'échanger avec lui qu'il changera à son tour, en respectant le principe de réciprocité dont nous parlerons plus loin. Je vous conseille d'ailleurs de ne pas attendre pour adopter une telle attitude : plus l'enfant est âgé, plus il est difficile d'instaurer un nouvel ordre relationnel avec lui.

L'effet Pygmalion

L'effet Pygmalion est une forme très connue de prophétie autoréalisatrice. Une prophétie autoréalisatrice est une prédiction ou une suggestion, volontaires ou non, qui modifient les comportements d'une ou de plusieurs personnes, de manière telle que ce que la prophétie a annoncé finit par arriver[1].

---

1. Le théorème de Thomas, formulé en 1928 par le sociologue américain William Isaac Thomas, est à l'origine du concept de prophétie autoréalisatrice. « *If men define situations as real, they are real in their consequences* » : autrement dit, si les hommes considèrent que des situations sont réelles, alors elles sont réelles dans leurs conséquences.

Dans la légende, Pygmalion est un sculpteur de l'île de Chypre. Voué au célibat, il tombe éperdument amoureux d'une statue d'ivoire dont il est le créateur et qu'il nomme Galatée. Pour la séduire, Pygmalion pare Galatée de somptueux vêtements et de bijoux magnifiques. La déesse Aphrodite, dans sa grande bonté, insuffle la vie à cette statue qui devient la femme de Pygmalion.

Plus proches de nous, en 1968, Robert Rosenthal et Leonore Jacobson ont mis en évidence « l'effet Pygmalion » à partir d'une expérience qu'ils ont réalisée dans une école primaire aux États-Unis. Le dispositif était très simple. En début d'année scolaire, des psychologues font passer un test psychologique classique aux 650 enfants de l'école. Ce test est destiné à mesurer le QI des élèves. Quatre mois plus tard, ils informent les enseignants qu'un certain nombre d'entre eux disposent de capacités intellectuelles supérieures aux autres et qu'ils peuvent s'attendre à des progrès rapides chez les élèves qui sont désignés. En réalité, la liste des enfants retenus est due au hasard le plus complet : ils ont été tirés au sort (20 % dans chaque classe). Au bout d'un an, une nouvelle série de tests montre que ces élèves ont un QI supérieur de 15 points par rapport à la première évaluation. Ces élèves ont progressé de façon spectaculaire.

Que s'est-il passé ? En procédant comme ils l'ont fait, les psychologues ont créé chez les enseignants des attentes positives à l'égard des élèves sélectionnés de façon purement aléatoire. Ces attentes positives portées par les enseignants sur certains élèves constituent des stéréotypes, des préjugés quant aux possibilités de réussite de ces élèves. Les enseignants se sont inconsciemment appuyés sur ces stéréotypes pour construire leurs représentations, ce qui a eu pour

effet de modifier leurs comportements vis-à-vis de ces élèves et, par effet d'influence, de modifier le comportement des élèves qui se sont conformés aux attentes de l'enseignant en progressant.

L'expérience de Rosenthal et Jacobson a été renouvelée des centaines de fois, dans des contextes différents, y compris avec des adultes, et dans 80 % des cas « l'effet Pygmalion » est confirmé.

La force des attentes

Ce phénomène, décrit en psychologie sociale, révèle qu'un enfant se conforme à ce qu'on attend de lui. Ce qui signifie que si nous, parents, sommes convaincus que notre enfant a toutes les capacités pour réussir, pour étendre sa conscience et son sens des responsabilités, nous allons changer notre propre attitude vis-à-vis de lui, et l'influencer de telle sorte qu'il va, en fin de compte, effectivement acquérir et développer ces compétences. Cette double manipulation positive se place une nouvelle fois au niveau de la relation. Le processus est identique lorsque nos représentations de l'enfant sont orientées négativement. Si nous pensons qu'il est un bon à rien, qu'il ne réussira jamais dans la vie, qu'il est stupide, paresseux, maladroit, crédule, naïf, nous l'enfermons et nous nous enfermons dans ce stéréotype destructeur qui va le conduire inévitablement à se conformer à nos attentes, avec les résultats que l'on peut imaginer…

Les « lunettes positives »

Quand nous enfilons nos lunettes positives, notre communication avec l'enfant est différente. Nous améliorons nos attitudes et notre comportement. Nous sommes plus compréhensifs. Nous accueillons

l'enfant avec empathie et notre attitude suscite un climat de respect et de bienveillance. Nous changeons notre regard sur lui et nous lui adressons des messages verbaux et non verbaux qui renforcent sa confiance en lui et son estime de soi. Et plus nous multiplions les échanges avec lui, plus il nous apprécie. Chaque fois que nous le pouvons, nous évitons de lui imposer une discipline en l'invitant à participer aux décisions qui le concernent. Nous sommes attentifs à ses besoins et nous ne lui imposons pas de restrictions drastiques en lui laissant une certaine marge de manœuvre et de contrôle sur sa vie. Il ressent un certain degré de liberté ce qui lui permet de prendre des décisions qui lui paraissent cohérentes avec sa ligne de conduite. Il est ouvert aux autres, sociable, créatif et en pleine possession de ses moyens. Parce qu'il se sent en confiance et qu'il n'a pas à s'opposer, à se soumettre ou à fuir, l'enfant saura se montrer aimable, honnête, affectueux, attentif aux besoins de ses parents. J'imagine que certains lecteurs pourront sourire à la lecture de ce tableau dithyrambique, pourtant de multiples expériences en psychologie le démontrent : bien traité, l'enfant acquiert un sentiment de compétence et développe des aptitudes qui vont lui permettre de devenir son propre maître. N'est-ce pas ce que vous souhaitez pour vos enfants ? Accepteriez-vous de changer vos lunettes ?

La fenêtre des sentiments[1]

Le parent est plus ou moins disposé à accepter les comportements de l'enfant en fonction de sa personnalité propre, de ses prédispositions personnelles, de son histoire, du type de relation qu'il entretient avec

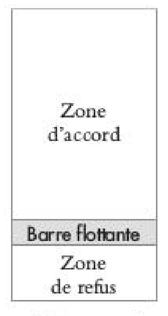
1. Nous nous inspirons ici des travaux de Thomas Gordon, *Parents efficaces*, *op. cit*.

l'enfant et de la façon dont il perçoit ce dernier. Face aux comportements ou aux valeurs de l'enfant, tout parent peut éprouver deux types de sentiments : un sentiment d'accord ou un sentiment de refus.

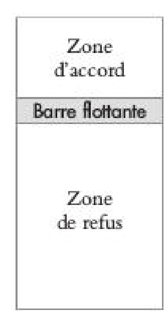
Zone d'accord
Barre flottante
Zone de refus

Certains parents ont une zone d'accord plus étendue que d'autres. Ils acceptent la plupart des comportements de l'enfant parce qu'ils ne se sentent pas agressés ou frustrés par ce que l'enfant peut dire ou faire. D'autres ont une zone de refus plus importante. Le moindre geste de l'enfant les insupporte, ils sont attentifs aux écarts les plus minimes et ont tendance à réagir plus vivement à ce qu'ils interprètent comme des fautes de l'enfant. Ces parents ont souvent une vision personnelle très stricte de ce qui est bien ou mal.

Le comportement de l'enfant peut migrer de la zone d'accord vers la zone de refus. Par exemple, si vos enfants jouent au ballon dans la cour et que le ballon heurte une première fois la fenêtre de votre bureau pendant que vous travaillez, vous allez poursuivre vos activités sans réagir. Mais si le ballon tape une deuxième, puis une troisième fois dans les carreaux, il est probable que le comportement



Parent à forte zone d'accord



Parent à forte zone de refus

de l'enfant transite de votre zone d'accord vers votre zone de refus, et que vous interviendrez pour lui demander d'aller jouer plus loin.

L'humeur du parent, son état de fatigue ou ses difficultés passagères peuvent également influer sur la « barre flottante » et relever le seuil de la zone d'accord. Le contexte influence également cette composante : le parent est généralement plus disposé à accepter les comportements « limites » de l'enfant à la maison que dans un contexte social extérieur, dans lequel les autres peuvent porter un jugement sur ses compétences parentales. Un gros mot sera toléré dans la famille, il sera sanctionné lors d'un repas chez les grands-parents. Thomas Gordon indique également que « les parents n'ont pas à présenter un front commun[1] » lorsque leurs zones d'accord et de refus ne coïncident pas, car cela conduit à mettre l'un des parents en porte-à-faux et à l'écarter de ses sentiments réels. Supposons qu'un adolescent ne souhaite plus prendre ses repas en compagnie de ses

1. *Op. cit.*

parents, mais dans sa chambre. Le père accepte cette situation parce qu'il préfère dîner en tête-à-tête avec son épouse et il n'y a rien qui le choque dans le fait que son fils mange tranquillement dans sa chambre. En revanche, sa femme accorde une valeur importante aux repas pris en famille et ne supporte pas que leur fils préfère dîner seul. Le père se situe donc en zone d'accord, la mère en zone de refus. Plusieurs options sont possibles : soit les parents font front commun contre l'adolescent, pour qu'ils prennent ses repas à table avec ses parents et le père est en désaccord avec ses sentiments, soit la mère fait contre mauvaise fortune bon cœur et accepte que le fils dîne dans sa chambre, et c'est elle qui est en désaccord avec ses sentiments. Dans un cas comme dans l'autre, l'un des deux se situe dans un faux accord et pourra ressentir de l'irritation ou de la colère parce que ses besoins ne sont pas respectés. L'enfant va ressentir ce faux accord et cela risque de provoquer la confusion dans son esprit. Car c'est un sérieux dilemme auquel il est confronté : comment concilier les deux positions ? Comment conserver l'affection de ses deux parents ? Comment avoir confiance dans un parent qui laisse entendre que oui, alors qu'au fond de lui il pense non ?

Pour Thomas Gordon, les parents n'ont pas à faire front commun et à cacher leurs véritables sentiments. Si leurs zones d'accord et de refus ne sont pas les mêmes, il ne sert à rien de vouloir le dissimuler à l'enfant qui, de toute façon percevra toujours le faux accord. Il vaut mieux jouer franc-jeu avec lui afin qu'il prenne lui-même la décision qu'il jugera adaptée.

Exercice

Prenez une feuille de papier que vous plierez en deux. Dans la moitié supérieure, inscrivez tous les comportements de votre enfant qui entrent dans votre zone d'accord, c'est-à-dire tous les faits, gestes, paroles que vous jugez acceptables. Dans la moitié inférieure, notez tous les comportements qui se situent dans votre zone de refus, c'est-à-dire tous les faits, gestes, paroles que vous jugez inacceptables de la part de l'enfant. Faites le compte des éléments notés dans chaque partie.

Quelle est la zone la plus étendue ? La zone de refus ou la zone d'accord ? Qu'en concluez-vous ?

....
....
....
....
....

L'écoute en action

Pour Épictète, « *la nature a doté l'homme d'une langue et de deux oreilles pour qu'il écoute deux fois plus qu'il ne parle* ». On imagine mal un parent se taire la moitié du temps pour faire plaisir à Épictète ou satisfaire aux lois naturelles, mais une chose est sûre : savoir écouter un enfant est un pendant manifeste du feed-back, cette fameuse « nourriture en retour » de la communication. Cette attitude est riche d'enseignements et permet d'établir une relation de qualité qui vous donnera les clés pour aider l'enfant dans son développement, pour l'orienter vers des changements positifs et pour lui apprendre à développer son potentiel et son autonomie. Écouter ne se réduit pas à adopter une attitude passive en attendant que l'enfant

ait « vidé son sac ». Il faut parvenir à couper son propre robinet émotionnel, mettre dans son sac ses préoccupations personnelles et prendre le temps d'écouter l'enfant et de le guider dans sa réflexion. Il ne s'agit pas de lui donner l'illusion que son message a de l'importance. Le parent doit vouloir sincèrement l'aider à régler son problème. Écouter un enfant, c'est essayer de comprendre quels sont ses représentations de la réalité et ses sentiments, en laissant de côté les préjugés que nous pouvons avoir le concernant. Une écoute sincère est un acte d'adhésion et de reconnaissance, sans conseil, comparaison, jugement ou conclusion. Il aide l'enfant à construire lui-même ses propres solutions en lui faisant apparaître ses besoins.

L'écoute se pratique à deux niveaux : le verbal et le non verbal. Soyez attentif aux expressions du visage de l'enfant, à sa posture, à ses gestes, à son regard, aux inflexions de sa voix et montrez-lui par des signes de tête, des mots « oui… », « bien… », « je vois… » que vous êtes parfaitement attentif à ce qu'il vous dit. L'écoute vous permet d'entendre votre enfant, c'est-à-dire de l'aider à traduire ce qu'il ressent en besoins[1] pour qu'il trouve lui-même des solutions. Il lui appartient, en dernière instance, de faire en sorte que l'une de ces solutions aboutisse. C'est à lui de trouver le fil ! Par exemple, si un enfant vous dit : « je me trouve nul » (niveau du ressenti), vous

1. Le ressenti, c'est le sentiment ou la sensation que nous éprouvons lorsque nous sommes confrontés à un événement extérieur. Il est propre à chacun d'entre nous. Face à une situation identique, le ressenti du parent pourra être radicalement différent de celui de l'enfant.
Les ressentis sont des signaux : lorsqu'ils sont désagréables, ils expriment des besoins insatisfaits.

traduiriez par « tu as besoin d'être plus sûr de toi, c'est ça ? » (niveau du besoin) Vous le laissez poursuivre son cheminement puis vous pourriez l'orienter vers des solutions : « que pourrais-tu faire pour t'affirmer davantage ? » Il va alors trouver lui-même des solutions. Il est inutile et démotivant de lui mâcher le travail. Évitez de dire à l'enfant « mais non tu n'es pas nul » ce qui discréditerait son ressenti, évitez de le prendre en charge ou de le surprotéger. Pour reprendre le fameux proverbe chinois : s'il a faim, ne lui donnez pas du poisson mais apprenez-lui à pêcher. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour lui.

Pour que l'enfant trouve lui-même ses propres solutions, évitez de le verrouiller dans des questions fermées auxquelles il ne pourrait répondre que par oui ou non. « Tu es triste c'est ça ? » est une question fermée du type « lecture de pensée » qui appelle une réponse improductive « mais non pas du tout » ou « oui mais c'est bon… » ou encore « c'est mon problème ». Vous le programmez sur votre propre vision des choses sans lui laisser la possibilité d'exprimer lui-même ses sentiments. Parler en se sachant sincèrement écouté, mais non gouverné par le parent, est un acte qui engage l'enfant dans l'action.

Mémo

L'écoute silencieuse qui consiste à communiquer son acceptation en étant simplement présent et attentif est également très efficace. Quelques messages non verbaux peuvent ponctuer votre écoute, mais c'est le silence qui prédomine. Cependant, restez vigilant : la parole reste un moyen d'échange privilégié.

Le « tu » de la relation d'aide

Dans un processus de manipulation positive, la façon dont vous parlez à votre enfant, les observations que vous lui adressez, vos réactions à ses propos sont déterminantes pour entretenir une relation de qualité. Très souvent, nous n'échappons pas aux pièges du dirigisme, des menaces, de la morale, de la critique, des accusations. La question essentielle que nous devons nous poser est la suivante : « Suis-je en train d'ouvrir la porte ou de la fermer ? » Chaque fois que je reste neutre et que j'invite l'enfant à s'exprimer ou que j'accuse réception de ses propos, j'ouvre la porte. Chaque fois que je fais part de ma position, que je donne mon avis ou que j'évalue ce que vient de dire l'enfant, je ferme la porte.

Les messages commençant par « tu » sont appropriés dans l'écoute active et la relation d'aide parce qu'ils permettent au parent de guider l'enfant dans son cheminement personnel et de lui confirmer que ses paroles lui appartiennent.

En voici un exemple :

« J'ai les nerfs, j'ai pris deux heures de colle ce matin...

- Deux heures de colle... Tu peux m'en dire un peu plus ?
- Voilà, j'ai oublié mon devoir de bio à la maison et la prof a refusé que je le rende plus tard. Je lui ai dit, promis, juré que je l'avais fait, mais elle n'a rien voulu entendre. Je suis dégoûté...
- On dirait que tu en as gros sur le cœur...
- Oui parce que j'y ai passé mon dimanche après-midi. Cette prof est débile.
- Tu es en colère contre ta prof, parce qu'elle t'a collé deux heures alors que tu t'étais beaucoup investi dans ce devoir que tu as malheureusement oublié à la maison.

– C'est ça, j'ai eu la même punition que Fred qui, lui, n'a rien fait du tout, il me l'a dit...
– Tu as le sentiment que c'est injuste parce que ton travail a été fait et que ta prof n'a pas reconnu qu'il s'agissait d'un oubli de ta part.
– Oui je trouve ça injuste.
– À ton avis, quelles sont les solutions qui pourraient permettre de régler ce problème avec ta prof ? »

En revanche, lorsque notre enfant dit ou fait quelque chose qui provoque en nous des sentiments désagréables, nous sommes souvent tentés de lui adresser un message commençant par « tu » : « Tu es pénible, tu es désobéissant, tu es égoïste… » Ces messages comportent des jugements critiques, ils sont accusateurs et l'enfant va réagir en se défendant, en se repliant sur lui-même ou en rompant la communication. De plus, il n'aura aucune envie de prendre en compte notre remarque, de changer de comportement ou de chercher des solutions. Utilisé à mauvais escient, le « tu » a donc des effets dévastateurs. Nous enfermons l'enfant dans un catalogage néfaste, nous ne respectons pas ses besoins, il peut se sentir blessé, résister à nos messages et chercher à se venger. Soyons donc pertinents dans l'utilisation de ce pronom. Il est utile dans le guidage, pas dans l'affirmation respectueuse.

Le « je » de l'affirmation respectueuse

En parlant à l'enfant à la première personne, vous livrez votre vision des choses, votre dimension personnelle, vos sentiments et vos besoins sans qu'il porte la responsabilité de ce que vous ressentez. Vous ne le jugez pas, mais vous lui donnez les moyens de vous

reconnaître en tant que personne. En disant « je » plutôt que « tu », vous parlez de vous, de ce qui peut vous gêner dans le comportement de l'enfant, de façon claire, concrète et crédible. Ainsi, vous vous adressez à l'intelligence de l'enfant, à sa sensibilité et à son sens des responsabilités. Et c'est parce que vous lui parlerez avec sincérité qu'il sera en mesure de prendre vos besoins en considération. Il se sentira libre de prendre une initiative et de modifier son comportement pour accéder à votre demande. Si vous le respectez, il vous respectera.

Exercice

Comparez ces deux affirmations :

1. « Tu ne veux plus aller à tes cours de guitare alors que c'est toi qui as insisté pour apprendre cet instrument et que tu t'es inscrit pour l'année. Tu es vraiment capricieux. On voit bien que ce n'est pas toi qui paies. »
2. « Je suis contrarié quand tu me dis que tu veux arrêter tes cours de guitare au bout de quelques séances parce que l'engagement porte sur une année et que ces cours sont chers. »

Que vous inspirent-elles ?

....
....
....
....

Solution

Dans la phrase 1, le parent accuse l'enfant, il lui fait porter la responsabilité de son agacement, il le juge et le culpabilise. Il est probable que l'enfant, se sentant agressé, adoptera une attitude défensive et ne réfléchira pas à la possibilité de

réviser son choix. Dans la phrase 2, les informations sont les mêmes, mais le parent fait part de son ressenti et explique pourquoi la situation lui pose problème. Même s'il n'est pas acquis que l'enfant revienne sur sa décision, au moins peut-il comprendre les sentiments du parent sans se sentir jugé ni attaqué.

Principes actifs de la manipulation positive

Dans son ouvrage consacré à l'art d'aimer, Erich Fromm[1] décrit quatre éléments fondamentaux de l'amour qui me paraissent parfaitement adaptés à une démarche de manipulation positive avec l'enfant. Ces quatre éléments sont : la sollicitude, la responsabilité, le respect et la connaissance. Je vous propose de garder à l'esprit ces quatre piliers qui sont les garants d'une communication influente de qualité.

La sollicitude se traduit par une attention soutenue à la fois soucieuse et affectueuse envers l'enfant. Il s'agit de prendre soin de lui, de vouloir lui apporter du bien-être et du réconfort, de l'aider à grandir.

La responsabilité n'est pas un devoir imposé, mais elle est vécue comme un acte volontaire, un engagement du parent pour répondre aux besoins de l'enfant ou l'aider à satisfaire ses besoins essentiels. Le parent se sent responsable de l'enfant comme il se sent responsable de lui-même.

Le respect permet de percevoir l'enfant tel qu'il est, comme un être unique. Il n'est possible que si le parent a lui-même atteint

1. Erich Fromm, *L'Art d'aimer, Éléments fondamentaux de l'amour*, Paris, Éditions de l'Epi, 1968.

l'indépendance, si l'enfant n'est pas un objet pour son usage, s'il ne ressent pas le besoin de le dominer, s'il n'impose pas le respect mais le pose comme on pose un regard… Respecter l'enfant, c'est lui reconnaître le droit de grandir et de s'épanouir à partir de son propre fonds, par ses propres cheminements.

La connaissance de l'enfant n'est possible que si le parent est capable de dépasser ses préoccupations personnelles et de percevoir l'enfant, ses émotions, ses sentiments, ses pensées pour ce qu'ils sont, même quand il ne les montre pas, sans chercher à les influencer ou à les modeler. Il s'agit d'une posture empathique qui consiste à couper ses propres robinets émotionnels pour essayer de ressentir ce que ressent l'enfant. Cette connaissance n'est possible que si le parent est aimant, c'est-à-dire s'il ne cherche pas à intellectualiser sa connaissance de l'enfant, à percer ses secrets.

Chapitre 6

Agir sur la relation

Communiquer avec l'enfant

La communication désigne, d'une part, un processus technique de transmission de messages verbaux ou non verbaux et, d'autre part, une relation pragmatique de sujet à sujet, du parent à l'enfant et réciproquement. C'est là que les choses se compliquent, car si la communication crée du lien, la personne à qui l'on s'adresse n'est pas programmée pour recevoir les messages que nous lui transmettons de façon fiable et prévisible. Et elle n'est pas non plus programmable dans ce sens… Par conséquent, aucune communication n'est couverte par une garantie de réussite. Tout dépend de la façon dont l'enfant reçoit le message, du sens qu'il va lui accorder, et de la réponse qu'il va apporter en retour. Les actions et les comportements que nous échangeons par le détour des signes sont soumis à des pertes de charge, à des bruits, à des interprétations, à des

déformations, à des refus. Une communication totale, transparente, objective, harmonieuse est impossible, sauf peut-être pour certains esprits totalitaires. Il va donc falloir composer avec cette réalité et s'accommoder des failles de la communication humaine pour limiter les dégâts en adoptant des stratégies qui minimisent les malentendus et les grippages dans la relation entre l'enfant et le parent.

Il est important que vous gardiez en mémoire cette réalité lorsque vous communiquez avec votre enfant : ce n'est pas parce qu'il ne comprend pas votre message comme vous auriez souhaité qu'il le fasse, qu'il adopte de facto une posture d'opposition ou de refus. Peut-être n'a-t-il tout simplement pas correctement décodé les signes que vous lui avez adressés. Peut-être n'avez-vous pas su émettre des signes appropriés à sa compréhension ; peut-être votre message est-il porteur d'une incohérence entre ce que vous dites, ce que vous faites et ce que vous exprimez au-delà des mots, à travers votre gestuelle, vos micro-comportements, les expressions de votre visage ou le ton de votre voix ; peut-être est-il soucieux en raison d'un problème extérieur à votre relation. Tous ces paramètres ont une influence notoire sur le contenu proprement dit du message. Dans une communication, la responsabilité des deux protagonistes est toujours engagée. Invoquer la mauvaise volonté de l'enfant chaque fois que des incompréhensions ou des désaccords perturbent la communication avec lui, c'est donc se dédouaner un peu facilement d'un problème qui nous regarde en premier lieu. Vous êtes responsable de la qualité de la relation que vous instaurez avec votre enfant.

Ne pas communiquer : mission impossible

Les chercheurs de l'école de Palo Alto en Californie se sont intéressés à la pragmatique de la communication humaine. Ils ont mis en évidence cette réalité : lorsque nous sommes éveillés, il est impossible de ne pas communiquer[1]. Prenez n'importe quelle machine, même intelligente, vous avez toujours la possibilité d'interrompre son activité par un moyen ou par un autre, en la débranchant, par exemple. Concernant les relations humaines, c'est tout différent. Même le mutisme signifie quelque chose. Autrement dit, il n'existe pas de comportement qui ne délivre pas une information sur son auteur. Même l'indifférence, la passivité ou le silence ont un sens. Ils veulent dire quelque chose. Un enfant qui reste muet, qui ne répond pas à vos questions vous envoie un message : « Je n'ai pas envie de parler », « tu m'ennuies », « je ne me sens pas bien. » Bien entendu, nous allons recevoir ce message qui va influencer notre propre comportement, nous allons l'interpréter : « Cet enfant est buté », « il ne m'aime pas », « il boude sans arrêt », etc. Mais rien n'indique que notre interprétation soit en phase avec l'intention réelle de l'enfant qui refuse de parler, si tant est qu'il y ait une intention derrière son silence. Comme nous sommes dans l'impossibilité de ne pas communiquer, nous allons réagir à cette attitude, par exemple en secouant l'enfant, en le sommant de s'exprimer ou en adoptant à notre tour une attitude de retrait. Ce feed-back[2] que nous renvoyons à l'enfant va provoquer une nouvelle réaction de sa

1. Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson, *Une logique de la communication*, Paris, Éditions du Seuil, 1972.
2. Littéralement : nourriture en retour.

part, à moins que la communication ne soit interrompue par la rupture du contact, par exemple si vous partez éplucher des carottes dans la cuisine en le laissant seul dans sa chambre. Dans la situation décrite ci-dessus, votre enfant et vous-même êtes entrés dans un processus circulaire continu que l'on appelle système à rétroaction. La particularité de ce système est qu'il n'a ni début ni fin. Il n'est pas linéaire et ne s'inscrit pas dans une logique de cause à effet : pourquoi votre enfant refuse-t-il de parler ici et maintenant ? Quel comportement de votre part, en amont, pourrait justifier son silence aujourd'hui ? Est-il préoccupé par autre chose, un problème à l'école, une difficulté qu'il n'ose vous avouer de peur d'être réprimandé ?Vous ne pouvez pas le savoir immédiatement, et peut-être même, ne pas le savoir du tout. Par conséquent, il est probable que vos interprétations risquent de « tomber à côté de la plaque ». Et vous n'y pouvez, à votre corps défendant, pas grand-chose. Chaque comportement est intriqué dans un système complexe d'actions et de rétroactions, et l'erreur serait d'assigner à l'enfant une étiquette « enfant boudeur » ou une fausse intention « il cherche à me provoquer ». Même si cette dernière interprétation s'avérait exacte, de toute façon vous ne gagneriez rien à entrer dans une spirale qui ne ferait qu'entretenir le mutisme de l'enfant. Le contraindre à agir dans le sens qui vous convient pourrait également apparaître comme une solution rapide et efficace. Mais cette efficacité immédiate serait de courte durée. L'obéissance se verrait bien vite remplacée par d'autres comportements plus problématiques : frustration, résistance ultérieure, rancune, sentiment d'être maltraité, désir de vengeance, etc.

Adopter une action en retour stratégique

L'action en retour[1], c'est-à-dire le comportement, l'attitude, la posture que vous allez adopter en réponse au comportement de l'enfant vont influencer la poursuite ou la diminution du phénomène. Pour agir avec tact et diplomatie dans la situation que nous avons évoquée précédemment, je vous invite à prendre en compte les éléments suivants. Ils sont utiles chaque fois qu'il existe une tension ou un risque de tension dans les échanges avec le jeune.

Une rétroaction positive amplifie le phénomène. Ce qui signifie que plus vous allez « secouer » l'enfant pour obtenir de sa part une explication, plus vous allez le harceler, moins il aura envie de vous faire part de son ressenti, de verbaliser son problème. Vous obtiendrez finalement le contraire de ce que vous auriez souhaité.

Une rétroaction négative amortit le phénomène. Autrement dit, si vous indiquez à l'enfant, par une simple phrase que vous avez le sentiment qu'il va mal, que vous êtes inquiet et que vous avez besoin de comprendre d'où provient son malaise, sans insister, sans chercher à prolonger le dialogue, par exemple en partant éplucher des carottes dans votre cuisine, il est possible qu'il accepte de vous faire part de son problème. En prenant le contre-pied de ce que vous auriez naturellement tendance à faire, vous obtenez finalement des résultats plus intéressants qu'en utilisant les procédures habituelles. C'est une manipulation positive.

1. Ou encore le *feed-back* ou la rétroaction qui sont des synonymes.

Vous constaterez au passage, concernant les phénomènes de rétroaction, que les termes « positive » et « négative » ne sont pas liés à une quelconque préoccupation évaluative, puisque dans l'exemple qui nous intéresse, c'est la rétroaction négative qui induit des effets positifs pour la poursuite de la relation. La rétroaction négative est d'ailleurs toujours stratégiquement plus efficace qu'une montée en puissance du phénomène.

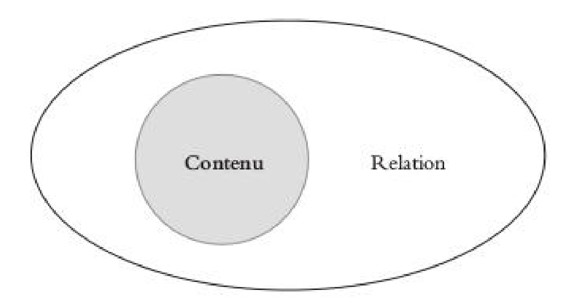
La qualité de la relation avec l'enfant prime sur le contenu du message

La communication humaine fonctionne sur deux niveaux de sens qui s'englobent un peu à la manière d'un œuf dur. Le premier niveau, c'est le jaune de l'œuf. Il concerne le contenu, c'est-à-dire pour simplifier, les données brutes de la communication, les informations que nous transmettons par des mots. « Le repas est servi » délivre une information simple concernant l'état du repas. Le deuxième niveau, c'est le blanc de l'œuf. Il est beaucoup plus riche, plus complexe et équivoque, et concerne la relation. C'est le domaine du langage paraverbal et non verbal, des émotions, des interprétations subjectives. Mais la relation est également présente dans nos échanges verbaux : chaque fois que nous n'apportons pas d'information nouvelle mais que nous cherchons à créer le lien, à donner des informations sur ce que nous ressentons, à parler de la relation. Des phrases comme : « Bonjour, comment vas-tu ce matin ? » « je suis très déçu par ton comportement », « je te félicite » sont d'ordre relationnel.

La relation porte le contenu et indique comment celui-ci doit être compris. Si vous dites : « Le repas est servi » en hurlant, ce n'est pas

la même chose que si vous prononcez ces mots avec le sourire. Dans le même ordre d'idée, lorsque vous prononcez cette phrase, vous indiquez : « Je t'attends pour passer à table. » De la même manière qu'un œuf dur est toujours composé d'un blanc et d'un jaune, toute communication présente ces deux aspects : le contenu et la relation. Lorsque vous battez l'œuf dur, vous n'obtenez pas une omelette… Lorsque vous mélangez ces deux niveaux de sens de la communication, vous créez la confusion dans l'esprit de l'enfant. Avez-vous déjà essayé de dire à quelqu'un que vous l'aimiez en faisant la grimace ? Comment pensez-vous qu'il reçoive l'information que vous lui avez délivrée ? La confusion des niveaux de sens relève de la manipulation perverse. Elle n'est pas au programme de ce livre et vous avez tout intérêt à faire preuve de vigilance à ce sujet.

Pouvez-vous accéder au jaune de votre œuf sans être au préalable entré en contact avec le blanc ? Non, bien sûr ! C'est la même chose dans la communication. La relation englobe le contenu, je dirais même qu'elle le surdétermine. Une grande partie de la communication humaine fonctionne à ce niveau de sens car, en deçà des mots, tout en nous parle, tous nos comportements disent quelque chose, sur nous-mêmes, sur l'état de la relation, sur la façon dont nous regardons l'enfant. Nos regards, nos gestes, nos mimiques, nos postures, l'intonation et le débit de notre voix, le rythme de notre respiration, la distance à laquelle nous nous tenons de l'enfant, la couleur de notre peau, ajoutent quelque chose à ce qui est dit. L'enfant perçoit, la plupart du temps intuitivement cette multitude de messages cachés que nous émettons et il leur attribue un sens.



L'œuf relationnel : la relation englobe le contenu de la communication et prime sur lui

Mémo

Que faut-il retenir de cette histoire d'œuf ? Que la communication avec l'enfant est composée de deux éléments : le contenu et la relation ; que la relation prime sur le contenu car ce que l'on dit est entièrement subordonné à la façon dont on le dit ; que le contenu et la relation doivent délivrer le même message pour éviter les risques de confusion. Il conviendrait donc que vous soyez attentif en priorité à la qualité de la relation que vous entretenez avec l'enfant, car c'est elle qui va conditionner la bonne réception des contenus. C'est la clé d'une communication efficace et d'une manipulation pertinente !

Par exemple, Clémentine est une adolescente mal dans sa peau qui passe des heures sur des réseaux sociaux et entretient des relations avec des inconnus. Son père est inquiet, car il a su par une amie que Clémentine avait projeté un rendez-vous amoureux avec un homme rencontré sur internet. Il veut lui délivrer un message (le contenu) pour lui faire part de son inquiétude et la mettre en garde contre les dangers qui pourraient la menacer. S'il parvient à entrer en contact de façon intelligente avec sa fille (la relation), il pourra faire passer

son message et sera écouté. S'il néglige d'emblée de soigner la qualité de la relation, ou si leur lien est déjà perturbé en amont, il y a fort à parier qu'il lui sera beaucoup plus difficile d'atteindre son objectif. Il risque d'entrer en opposition avec Clémentine et le contenu des échanges ne sera plus la priorité : c'est le problème relationnel qui prendra le dessus sur le message lui-même.

Relation saine et relation perturbée

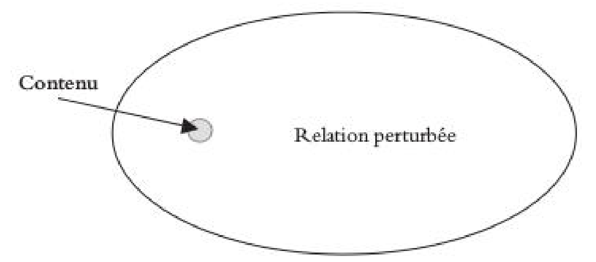
Dans nombre de communications, le contenu n'a que peu d'importance et la fonction principale des échanges est d'ordre relationnel. Il s'agit alors d'entretenir le lien, de confirmer la définition que chacun donne de la relation, de préciser comment nous pensons que l'enfant nous perçoit en tant que parent, de le rassurer sur nos intentions et sur la confiance que nous lui portons. Mais l'on observe, en règle générale, que plus la relation est de qualité avec l'enfant, plus nous serons capables d'échanger des messages nombreux et riches en termes de contenu, moins nous aurons d'efforts à fournir pour communiquer avec lui. Une relation saine est spontanée et donne priorité au contenu. En revanche, plus la relation est perturbée et plus elle risque de parasiter le contenu qui devient secondaire et finit par perdre toute importance. Nous devrons alors consacrer beaucoup de temps et d'énergie pour communiquer et redéfinir la relation qui nous lie à l'enfant. Dans les cas extrêmes, le contenu disparaît purement et simplement et chacun campe sur ses positions. La communication est bloquée.

Contenu

Relation

Un œuf avec beaucoup de jaune ! Dans une relation saine, on peut échanger beaucoup de contenu avec l'enfant. Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'efforts pour communiquer. Les échanges sont aisés.

Par exemple, Jean et son fils Maxime sont passionnés de sports mécaniques. Lorsque Jean explique à Maxime le fonctionnement du carburateur de sa moto, celui-ci est très attentif aux explications de son père. Il mémorise facilement les informations qui lui sont données et pourra entreprendre sans peine la révision de cette pièce mécanique. La bonne qualité de la relation permet un échange riche en termes d'informations.



Un œuf sans jaune ! Dans une relation perturbée avec l'enfant, le contenu s'amenuise, il faut faire plus d'effort pour communiquer et paradoxalement, plus on communique, moins on se comprend !

Par exemple, Isabelle souhaite discuter avec sa fille de ses résultats scolaires, mais celle-ci répond par monosyllabes et reste fixée sur son écran d'ordinateur. Isabelle est obligée de se mettre en colère et de débrancher l'appareil pour tenter d'attirer l'attention de l'adolescente. Vexée, sa fille part en claquant la porte. La mauvaise qualité relationnelle fait que la discussion ne peut avoir lieu.

Mémo

La plupart des problèmes que l'on peut rencontrer avec un enfant se situent au niveau de la relation. Par conséquent, c'est à ce niveau que nous devons essayer de trouver des solutions et d'instaurer des changements. Toute tentative de résolution au niveau des contenus est peu ou prou vouée à l'échec dans la mesure où c'est la qualité de la relation qui détermine l'accès au contenu. Autrement dit, inutile de perdre votre temps à imposer des comportements, des opinions, des croyances ou des valeurs à l'enfant, cela contribuerait à l'éloigner de vous. Commencez par changer le cadre de la relation, par créer du lien positif entre lui et vous pour améliorer la communication.

Les problèmes de définition de la relation

« Je trouve que je fais beaucoup d'efforts pour te faire plaisir. J'aimerais que tu t'en rendes compte et que tu fasses preuve d'un peu plus de considération à mon égard. » Dans cette phrase d'un parent adressée à son enfant, la relation est définie du côté du parent. Il dit comment il se perçoit, comment il perçoit l'enfant, combien il aimerait que celui-ci le comprenne et comment il souhaiterait qu'il se comporte par rapport à lui. Le premier biais de cette formulation est qu'elle manque de précisions. Elle est trop générale, trop vague, trop abstraite pour atteindre son but : quels efforts ? À quel

moment ? Dans quels lieux ? Exprimés de quelle manière ? Quelle considération est attendue du parent ? Où ? Quand ? Sous quelle forme pourrait-elle se manifester ? Notre langage est souvent lacunaire parce qu'il manque de rigueur et de clarté. Les imprécisions sont la source de malentendus. Efforçons-nous d'utiliser une formulation, un vocabulaire, des éléments d'information plus proches de la réalité pour favoriser les « bien-entendus ». Face à ce type de définition parentale, l'enfant dispose de trois types de réponses possibles :

- L'enfant se soumet à la définition du parent. Il comprend et accepte la remarque parce qu'il entend – ou pense entendre – ce que le parent veut dire. Il se conforme à la demande qui lui est faite : montrer plus de considération. Ce qui n'exclut pas qu'il revienne par la suite sur cette acceptation, surtout s'il a le sentiment d'avoir fait preuve de faiblesse ou de s'être engagé un peu vite.
- Il n'est pas d'accord avec cette définition. Il s'oppose et avance des arguments pour montrer à son parent que ses propos ne sont pas fondés. Il va contextualiser les éléments de la remarque en cherchant des contre-exemples, éventuellement plus concrets, dans lesquels il va faire apparaître qu'il a conscience des efforts du parent (ou qu'il les remet en question), qu'il fait preuve de considération (ou qu'il ne le fait pas mais qu'il est bien-fondé à agir ainsi). L'enfant va donner sa propre définition de la relation, ce qui va entraîner une réaction du parent : « Ce n'est pas vrai, d'ailleurs l'autre jour encore, j'ai fait ou dit ceci ou cela, ce qui prouve que tu n'as pas raison. » Ce désaccord sur la définition de la relation risque de tourner au vinaigre, surtout si chacun campe sur sa position ou si le parent impose sa représentation par la force.

• L'enfant fuit la définition du parent. Elle ne lui convient pas, mais il n'entre pas dans une stratégie d'opposition et de redéfinition. Il laisse le parent parler ou encore il fausse la communication en changeant de sujet, en ironisant ou en entretenant le malentendu.

Exercice

Dans l'exemple suivant, quels sont, à votre avis, les types de réponses apportées par l'enfant. Cochez les cases correspondant à vos choix.

La situation : vous lisez paisiblement votre journal au salon et votre enfant allume la télévision à un niveau sonore très élevé, vous lui dites : « tu es insupportable, arrête immédiatement cette télévision. »

Réponses de l'enfant		Soumission	Opposition	Fuite
1.	« Bien sûr, j'allais te le dire, je suis insupportable... et quand toi tu mets ton Mozart à fond dans la maison quand je suis couché, tu es quoi ? »			
2.	« Excuse-moi, je baisse le son. »			
3.	« Je crois que je vais aller dans ma chambre, ce sera mieux pour tout le monde, non ? »			

Solution

1. Opposition, 2. Soumission, 3. Fuite.

Dans nos interactions avec l'enfant, nous échangeons des définitions de la relation qui nous unit l'un à l'autre, à un moment donné. Définir la relation est une opération mentale, la plupart du temps implicite et non consciente, qui consiste à situer l'enfant vis-

à-vis de soi et à se situer soi, vis-à-vis de l'enfant. Cet échange de définitions nous est nécessaire pour rendre nos relations prévisibles, cohérentes et nous situer par rapport à elles.

À un premier niveau, nous donnons et recevons des informations sur la façon dont nous nous voyons et dont nous voyons l'enfant : « Je suis un bon parent, mais mon enfant est distant », « je suis un enfant paisible, ma mère est souvent énervée. » À un deuxième niveau, chacun possède sa vision de la relation qui le lie à l'autre. Mais la façon dont le parent voit sa relation avec l'enfant est évidemment différente de la façon dont l'enfant voit sa relation avec le parent : « Je suis attentif aux besoins de mon fils », « mon père ne s'intéresse qu'à son travail, il se fiche de mes problèmes. » À un troisième niveau nous disons ce que nous pensons de la façon dont l'autre perçoit la relation : « Ma fille pense que je suis injuste avec elle », « ma mère s'imagine que je fais tout pour l'ennuyer. »

Pour chaque type de définition de la relation, deux cas sont possibles : soit la relation est vécue comme fonctionnelle, il n'y a pas de hiatus majeur dans les définitions ; soit elle est vécue comme dysfonctionnelle, par le parent ou par l'enfant, par les deux ou par des observateurs extérieurs à la relation, et les différents niveaux de définition ne coïncident pas. Lorsqu'elle est fonctionnelle, la relation permet des échanges sincères, honnêtes et constructifs. Lorsqu'elle est dysfonctionnelle, le parent et l'enfant habitent deux planètes complètement étrangères l'une de l'autre. Leurs définitions sont tellement éloignées qu'ils ne sont plus en mesure de se comprendre. Ils campent sur leurs positions, se spécialisent de plus en plus dans leur rôle et mettent en place des *scenarii* interminables qui ne font que renforcer le processus.

Faites le point

Niveau 1. Comment je me vois/comment je vois l'enfant ?

Exemple : « Je suis un parent bienveillant, mais mon enfant est rebelle. »

....
....
....
....

Niveau 2. Comment je définis ma relation avec lui/comment il définit sa relation avec moi ?

Exemple : « J'essaie de faire preuve de compréhension », « mon père est trop exigeant avec moi. »

....
....
....
....

Niveau 3. Comment je pense qu'il définit ma relation avec lui/comment il pense que je définis notre relation ?

Exemple : « Je pense qu'il n'apprécie pas mes remarques parce qu'il a un très grand besoin d'indépendance », « je pense que mon père est incapable de me comprendre parce qu'il est convaincu qu'il a toujours raison ».

....
....
....
....

Il est essentiel de comprendre que ces enchevêtrements de définitions dont les niveaux s'emboîtent à la manière des poupées russes ne font apparaître que des points de vue, c'est-à-dire des pseudo-

réalités créées par notre esprit. Dans cette configuration, ni l'enfant ni nous-mêmes n'avons raison ou tort dans notre définition de la relation. Il n'y a pas de « juste » vision, mais seulement deux points de vue qui se confirment ou s'opposent. Le pire serait de dénier à l'enfant le droit d'avoir son propre point de vue en lui renvoyant par exemple un message du type : « Tu n'existes pas, tu n'as pas à porter une quelconque appréciation sur notre relation, je suis le chef et je vais te dire ce qu'il faut en penser. » Une telle attitude serait gravement préjudiciable à l'enfant, à défaut d'être opérante. Par ailleurs, les définitions de la relation ne sont pas figées et intemporelles. Dans la mesure où la relation évolue sans cesse au fil du temps, les définitions sont également en réajustement permanent. Cette remarque en appelle une autre ; un refus de la définition de la part du parent ou de l'enfant : « Voilà comment j'imagine que tu vois notre relation, cela ne me convient pas parce que je pense que notre relation est plutôt comme ça » ne ferme pas la porte au dialogue, à des adaptations ou à une redéfinition mutuelle des bases de la relation. Il est même souvent profitable de parler de la relation avec l'enfant pour repartir du bon pied ! Nous reviendrons plus loin sur la métacommunication, c'est-à-dire sur cette capacité à prendre du recul et à dialoguer avec l'enfant sur la façon dont nous échangeons. Sa fonction essentielle est de permettre la régulation de la communication.

Une vision des choses différente

Comme nous l'avons vu plus haut, la communication n'est pas un schéma linéaire de transmission d'informations entre le parent et l'enfant, mais un processus circulaire ininterrompu qui n'a ni début

ni fin et dans lequel chacun entretient la communication en coproduisant une série de boucles continuelles, avec un accommodement permanent de part et d'autre. Pourtant, soucieux de trouver des explications aux comportements ou aux attitudes de l'enfant, nous sommes souvent tentés de découper la communication en séquences, en fonction de notre propre regard et de nos interprétations personnelles. Nous allons donc introduire des rapports de causalité entre ce que l'enfant a fait et la façon dont nous avons réagi. Il s'agit de chercher qui a commencé, ou encore qui a tort et qui a raison. En général, le parent considère qu'il a raison parce que les parents ont toujours raison ! Ce qui reste à prouver dans un certain nombre de domaines… L'objectif est généralement d'attribuer à l'enfant la responsabilité de nos propres comportements ou attitudes : « Il m'a claqué la porte au nez donc je l'ai giflé, c'est une réaction normale de ma part… » De son côté l'enfant pourra rétorquer : « Il m'a dit que j'étais nul en classe et que je n'arriverais jamais à rien, cela m'a énervé, c'est pour cela que j'ai claqué la porte. » Vous constatez dans cet exemple que chacun a une façon très différente de voir les choses. Le parent, comme l'enfant, a tendance à considérer que son comportement est une réponse à celui de l'autre. C'est une histoire sans queue ni tête qui peut se poursuivre indéfiniment. Le fameux dilemme de la poule et de l'œuf… Mettons tout de suite les pendules à l'heure. Cette façon de ponctuer la communication en établissant des responsabilités, de rechercher des liens de cause à effet, d'établir ce qui est juste et ce qui ne l'est pas n'a pas, à mon sens, d'un intérêt éducatif prioritaire. Il s'agit de sortir de ce questionnement improductif, subjectif et manipulatoire – dans le mauvais sens du terme – et d'adopter des

comportements plus réalistes. Cessons de croire naïvement, comme le suggère Paul Watzlawick, que « *la réalité est la façon dont nous voyons les choses, [et que] quiconque les voit autrement [doit] par nécessité être méchant ou fou*[1]. » À la racine des conflits de ponctuation avec l'enfant, l'on retrouve cette conviction du parent qu'il n'existe qu'une seule réalité : la sienne, que sa façon de voir le monde est juste et que toute conception de l'enfant qui serait différente de la sienne est une preuve de défi, de sottise ou de mauvaise volonté. Cette vision entraîne d'inévitables comportements manipulatoires et des positionnements de l'adulte préjudiciables à l'enfant.

Égalité ou différence, quelle position adopter avec l'enfant ?

Les chercheurs de Palo Alto ont posé l'axiome suivant : « *Tout échange de communication est symétrique ou complémentaire, selon qu'il se fonde sur l'égalité ou la différence*[2]. »

Dans une relation de type complémentaire, l'échange est fondé sur la différence. Le parent et l'enfant s'associent pour former un ensemble. Leurs comportements sont différents, mais ils s'adaptent l'un à l'autre. Le parent va par exemple prodiguer un conseil que l'enfant va suivre. En agissant de cette manière, il va légitimer le comportement du parent. Dans cet exemple, le parent occupe la position haute et l'enfant la position basse. Si la complémentarité

1. Paul Watzlawick, *La Réalité de la réalité, confusion, désinformation, communication*, Paris, Éditions du Seuil, 1984, pour la traduction française.
2. *Une logique de la communication, op. cit.*

est acceptée, il n'y a pas de rapport de forces ou de notion de domination entre le parent et l'enfant dans les qualificatifs « haute » et « basse ». Je m'explique : quand vous allez chez votre médecin pour vous faire soigner, vous êtes également dans un type d'échange complémentaire, mais vous reconnaissez que le médecin dispose de connaissances que vous n'avez pas et vous acceptez qu'il vous soigne. Vous ne vous sentez pas « dominé » par le médecin qui occupe pourtant la position haute. Pendant la consultation, il pilote la communication et vous vous ajustez. Vous êtes dans une relation de complémentarité saine. Ce type de relation est harmonieux quand chacun accepte sa position et confirme la position de l'autre. Mais il est possible que la complémentarité ne soit pas acceptée par l'un des acteurs de la communication, souvent par celui qui occupe la position basse. Dans ce cas, l'enfant ne reconnaît pas et/ou n'accepte pas la différence avec le parent, il se sent frustré et s'oppose à l'autorité, aux connaissances ou à l'expertise de celui-ci. Une relation complémentaire rigide[1], dans laquelle l'enfant est en permanence soumis à la volonté, à la domination ou au contrôle du parent sans avoir la possibilité d'intervenir, de faire ses choix et de résoudre lui-même ses problèmes, est souvent à l'origine de tels comportements.

Une relation symétrique est une relation qui minimise la différence entre le parent et l'enfant et les place tous les deux sur un même pied d'égalité, au même niveau. Ils adoptent un fonctionnement en miroir et se confirment mutuellement dans cette position.

1. C'est-à-dire une relation dans laquelle les protagonistes ne jouent pas les rôles qui sont attendus de part et d'autre et ne partagent pas leurs définitions mutuelles de la relation.

Si la relation est saine, si parent et enfant se font confiance, se respectent et acceptent d'échanger leurs opinions, l'interaction symétrique peut aboutir à une relation très créative faite d'acceptation, de compréhension et d'écoute. Elle permet également d'initier certains changements. Mais la relation symétrique présente aussi certains dangers et peut conduire à la surenchère, à la rivalité et à l'escalade conflictuelle, notamment si l'un des acteurs rompt l'équilibre de la relation et essaie de fausser la symétrie en prenant le pouvoir sur l'autre. Et c'est souvent le parent, soucieux de préserver son emprise, inquiet de renoncer à ses convictions, qui fait basculer le système. Pourtant, il y a des moments où il doit accepter de céder du terrain à l'enfant et de faire des concessions pour apaiser le jeu. Il ne s'agit pas d'un aveu de faiblesse mais d'une attitude sage et constructive.

Exercice : Attention aux dérives !

Dans les exemples ci-dessous, identifiez la nature de la relation : notez « S » pour symétrique et « C » pour complémentaire. Ensuite, quelles solutions proposeriez-vous pour sortir du problème ?

Situation 1. Vous vous disputez à tout propos et de façon quasi permanente avec votre ado, selon un scénario répétitif : le ton monte, mais rien ne change, aucun des deux ne baisse la garde.

Type de relation : ....

Solutions envisagées :

....
....
....

Situation 2. Dès que vous haussez la voix, votre petit garçon reste pétrifié et ne mange plus.

Type de relation :...

Solutions envisagées :

....
....
....
....

Commentaire

1. Relation de type symétrique conflictuelle.

Il est inutile de persister dans ce modèle de fonctionnement qui s'autorenforce et produit toujours plus d'opposition de part et d'autre. Essayez de passer en mode complémentaire quitte à adopter vous-même la position basse. Nous verrons plus loin que cette stratégie peut s'avérer payante.

2. Relation de type complémentaire rigide.

Votre autorité sur votre enfant est trop forte et il lui est impossible de communiquer de façon naturelle avec vous parce que vous l'impressionnez ou que vous lui faites peur. Privilégiez autant que possible des moments de symétrie où l'enfant va pouvoir se sentir sur le même niveau que vous, prendre des décisions, faire des choix de façon autonome. Ce peut être au cours d'un jeu ou pendant une activité de bricolage, par exemple.

Ces deux systèmes, symétrie et complémentarité, sont essentiels dans la communication humaine. Ils fonctionnent, selon les situations de façon continue ou discontinue. Un parent qui utilise les techniques de manipulation positive ne va pas réagir en permanence en mode complémentaire avec son enfant, mais il va alterner

symétrie et complémentarité. Ce qui est à mon avis une méthode satisfaisante, car il est nécessaire que la relation avec l'enfant soit symétrique dans certains domaines et complémentaire dans d'autres.

Lorsque le parent adopte une position d'autorité fondée sur son expérience, son savoir, sa sagesse ou lorsqu'il veut faire comprendre à l'enfant que ses comportements ont atteint pour lui les limites de l'acceptable, alors les échanges complémentaires sont pertinents. Ils ne le sont pas lorsque le parent utilise la position complémentaire « haute » pour conditionner l'enfant, le dresser, le menacer, le punir, exercer un pouvoir absolu sur sa personne. Ils ne le sont pas davantage lorsque c'est l'enfant qui adopte cette position en prenant le pouvoir à la maison, en n'acceptant pas les besoins parentaux, en refusant toute limite et toute frustration de ses moindres désirs.

Lorsque le parent souhaite collaborer avec l'enfant pour trouver une solution à un problème, obtenir un changement, résoudre un conflit, alors les échanges symétriques sont appropriés. Ils ne le sont pas lorsque l'écoute et le respect ne sont pas au rendez-vous, lorsque le système dérape et que l'un s'empare des rênes au détriment de l'autre. Toute l'habileté consiste donc pour le parent à évaluer le registre à adopter avec l'enfant afin de conserver une relation stable et harmonieuse fondée sur le respect, la confiance et le développement de l'enfant.

Exercice

Lisez les cinq situations dans le tableau ci-dessous et cochez les cases correspondantes.

	Situations	Symétrie	Complémentarité
1.	Votre enfant a besoin d'aide pour ses devoirs.		
2.	Vous souhaitez régler pacifiquement un conflit avec un adolescent.		
3.	Votre fils est victime de harcèlement de la part de ses camarades au collège, il veut en parler avec vous.		
4.	Votre fille est complexée à cause de son poids.		
5.	Votre fils souhaite apprendre à conduire avec la conduite accompagnée.		

Solution

Dans les phrases 2 et 4, une relation de type symétrique me paraît plus adaptée.

Dans les phrases 1 et 5, une relation de type complémentaire me paraît plus adaptée.

Dans la phrase 3, je suis partagé. Vous pouvez, à mon avis, alterner la complémentarité et la symétrie : votre enfant a besoin de votre expérience pour être guidé, mais c'est à lui que revient la responsabilité de trouver des solutions pour régler ce problème. Cela n'empêche que vous pouvez naturellement l'accompagner dans l'évaluation et la mise en œuvre de ces solutions.

Une stratégie positive : redéfinir la relation

La question des positions dans les relations complémentaires appelle une remarque intéressante qui remet en lumière les questions de pouvoir et d'autorité. Souvent, le parent pense que sa position lui

permet de piloter et de dominer l'enfant. En réalité, ce n'est pas toujours le cas. Dans une relation complémentaire, celui qui occupe la position basse n'est pas nécessairement celui qui subit le pouvoir de l'autre. Il est même parfois celui qui maîtrise le mieux la relation. Françoise Kourilsky s'interroge sur cette question : « *On peut se demander parfois si dans la relation d'autorité parent-enfant, par exemple, ce n'est pas l'enfant qui contrôle en fait la relation. Le pouvoir ne réside donc pas systématiquement dans la position haute, car paradoxalement, la position basse offre souvent beaucoup plus de possibilités de manœuvre à celui qui la "choisit volontairement"*[1]. » Cette observation est intéressante à plusieurs titres :

- La position haute du parent ne lui procure pas un pouvoir absolu et irrévocable sur l'enfant qui a toujours la possibilité d'utiliser sa position basse pour faire pression sur le parent : en pleurant, en restant prostré, en simulant un malaise. Donc l'utilisation du pouvoir, de la domination, de la discipline imposée n'est pas la solution miracle à tous les problèmes que l'on peut rencontrer. Ces méthodes trouvent vite leurs limites et ne peuvent constituer un principe éducatif digne de ce nom.
- Le fait de se placer volontairement en position basse pour le parent peut lui permettre, dans certaines situations d'exercer davantage d'influence sur l'enfant qu'il n'en aurait en position haute. En effet, souligne Françoise Kourilsky, « *le choix d'un comportement d'impuissance influence tout aussi bien, et souvent beaucoup mieux, la conduite d'autrui que le comportement d'autorité. Il peut aussi être utilisé à des fins éducatives* ». Et elle cite cet exemple révélateur : votre fils

1. Françoise Kourilsky-Belliard, *op. cit.*

a un problème de maths et vous ne souhaitez pas, comme c'est le cas habituellement, lui mâcher le travail parce qu'il attend généralement que vous lui donniez la solution et se contente de recopier passivement ce que vous lui avez expliqué sur un brouillon. Vous vous placez volontairement en position basse : « Je suis vraiment désolé, je ne comprends pas l'énoncé de ce problème, pourrais-tu m'aider ? » Votre fils se retrouve malgré lui en position haute et vous l'incitez à vous prendre en charge et à vous expliquer le problème à résoudre. Il va donc relire l'énoncé avec vous et tenter de trouver la solution. En utilisant cette stratégie, vous êtes en train de lui apprendre à développer son autonomie et à se prendre lui-même en charge. C'est précisément ce que vous recherchez ! En le plaçant dans la position haute, vous redéfinissez la relation et vous utilisez une tactique manipulatoire positive qui va conduire l'enfant à prendre des initiatives, à chercher des solutions. Votre aide ne se situe pas au niveau des contenus, mais au niveau de la relation. C'est généralement à ce niveau que les effets produits sont les plus efficaces. Vous pouvez utiliser cette méthode dans bon nombre de situations, notamment en cas de conflit avec l'enfant. Au lieu de persister à faire toujours plus ce que vous avez l'habitude de faire, ce qui amplifie la même réponse de sa part, changez de perspective et il changera lui aussi.

Faites le point

Dans le cadre ci-après, dessinez un œuf dur en coupe : il symbolise votre communication avec l'enfant. Le blanc représente la relation et le jaune les contenus échangés.



Commentaire

Un jaune et un blanc équilibrés : selon vous, vous n'êtes pas obligés de faire de gros efforts relationnels pour échanger des informations avec votre enfant ; il vous comprend, accepte vos remarques et éprouve de la considération pour vous, et cela est réciproque…

Un jaune occupant une part importante de l'œuf : cette réponse indique que votre communication est de très bonne qualité avec l'enfant. Pour vous deux, inutile de multiplier les efforts pour créer le contact et entretenir la relation. Vous êtes sur la même longueur d'ondes ! Veillez toutefois à ne pas considérer cette situation comme acquise de façon définitive. Il est souvent utile de soigner la relation, même quand les choses vont bien...

Un jaune réduit : d'après vous, vous et votre enfant passez l'essentiel de votre temps à redéfinir votre relation, ou à l'entretenir, à la soigner ou à vous quereller, mais sans échanger grand-chose au niveau du contenu. Vous vous dites peu de chose, au fond, parce que vous êtes en permanence en train de vous positionner au niveau relationnel.

Chapitre

7

Des outils d'influence

Une manipulation positive efficace vise avant toute chose à produire des effets, à provoquer un changement dans les comportements de l'enfant. Et, nous l'avons vu, il est impossible que ce changement apparaisse par magie, juste parce que vous en avez décidé ainsi, surtout si vous restez vous-même « droit dans vos bottes » et reproduisez toujours les mêmes actions. Si vous pensez que vous êtes intouchable et si l'image que vous avez de vous-même ressemble fort à celle de la perfection, je peux vous assurer que vous n'obtiendrez jamais aucun résultat en campant sur cette position. Vous pourrez multiplier vos efforts pour obtenir un changement de la part de l'enfant, si vous ne modifiez rien dans vos propres comportements, vous ne ferez que dégrader la relation. Car c'est de l'interaction et du dialogue qu'émerge le changement, ce sont les échanges qui produisent l'évolution des personnes et permettent l'amélioration de leurs relations. Et l'essentiel se passe au

niveau de la relation. Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser aux différents outils d'influence décrits et utilisés par les chercheurs de l'école de Palo Alto.

Parler le langage de l'enfant

Dans les messages que nous échangeons avec l'enfant, nous mobilisons au moins deux types de langage : le **langage de la raison**, logique, méthodique, analytique, explicatif et le **langage intuitif** qui est globalisant, métaphorique, imaginatif, plus proche de l'expérience et des sensations. Le langage de la raison se rattache au contenu de la communication, tandis que le langage intuitif est davantage lié à la relation. Si nous voulons influencer l'enfant dans le bon sens du terme, raisonner, expliquer, argumenter, convaincre sont des méthodes qui, non seulement ne suffisent pas, mais qui s'avèrent parfois superflues, voire contre-productives. L'efficacité du langage de la raison est souvent insuffisante. Nous devons « grimper d'un étage », c'est-à-dire passer d'un niveau syntaxique constitué d'informations articulées à un niveau sémantique et nous interroger sur le sens : comment est-ce que l'enfant perçoit le monde, quel sens accorde-t-il aux choses, quels sont ses modes sensoriels privilégiés ? Certains enfants sont à dominante visuelle. Ils sont plus sensibles aux images, à ce qui se passe ici et maintenant, sous leurs yeux, ils perçoivent avec finesse des formes, des couleurs, des mouvements, des actions. Ces enfants sont capables de décrire avec précision ce qu'ils ont observé. Et s'ils se perdent, ils retrouvent facilement leur chemin parce qu'ils ont enregistré un grand nombre d'informations visuelles. D'autres enfants ont une prédominance auditive ; ils sont sensibles aux sons, aux fréquences, aux voix, au rythme, à la musique. Ils

entrent souvent en dialogue avec eux-mêmes, se racontent des histoires pour s'endormir, aiment la lecture à voix haute, la poésie, le chant des oiseaux. Ils sont bien sûr doués d'une attention et d'une mémoire visuelles, mais les sons sont leur première source d'information sur le monde. D'autres enfants vont développer une sensibilité proprioceptive plus importante : ils ont besoin de toucher, d'essayer, d'agir. Ce sont des enfants bâtisseurs, bricoleurs, jardiniers. Leurs sens archaïques, l'odorat et le goût, sont très développés. Ils aiment flairer, goûter et disposent d'un large éventail de cartes olfactives et gustatives. Certes nous allons vers un monde de plus en plus visuel et les enfants sont influencés par cette prééminence de la vue sur les autres sens, mais ce n'est pas une raison suffisante pour ne pas s'adresser à leurs autres modes de perception.

Mémo

La plupart des actions d'un enfant sont basées sur les émotions, le ressenti. La logique arrive au second plan pour justifier ses comportements. Parler le langage de l'enfant c'est donc…

- **Prendre en compte la façon dont il accède au réel** et trouver quels sont les messages qui vont lui « parler ». À un enfant sensible aux images on dira « tu vois…, regarde… » À un enfant sensible aux sons on demandera plutôt « écoute…, ça te dit quelque chose ? » À un enfant attentif aux sensations, au contact direct avec les choses on préférera « touche…, goûte…, essaie… »
- **Utiliser le langage intuitif** qui s'adresse plus à son ressenti, à ses émotions qu'à son intellect et à ses capacités logiques. C'est le langage de la poésie, des contes, de l'imaginaire, des métaphores, des images, de la créativité… C'est à cette partie de lui-même que vous devez vous adresser en priorité.

La communication niveau méta[1]

Supposons que votre enfant ne comprenne pas pourquoi vous lui demandez de mettre une veste, car il estime pouvoir sortir en tee-shirt, et que vous lui disiez « si je te dis ça, c'est pour ton bien… » Imaginons encore qu'après avoir eu des mots avec lui, vous souhaitiez mettre les choses à plat en lui proposant solennellement : « Est-ce que nous pouvons parler un moment dans ta chambre ? » Dernière situation : votre enfant se comporte mal au cours d'un repas chez des amis et vous le regardez, l'air sévère, en fronçant les sourcils… Dans les trois cas, vous êtes en train de métacommuniquer, c'est-à-dire, littéralement, de communiquer sur la communication. Dans les deux premiers exemples, votre méta-communication est verbale : vous adressez une parole à l'enfant. Dans le premier cas, elle se situe au niveau du contenu (le fait de mettre une veste quand il fait froid) et fait glisser le message du contenu vers la relation (je veux ton bien). Dans le deuxième cas, elle se situe au niveau de la relation (quelque chose ne va pas entre nous, je souhaite que nous en parlions). Enfin, dans le troisième exemple, la métacommunication est non verbale, mais le message est sans ambiguïté : « Tu te comportes mal, je suis mécontent, arrête tout de suite. » Métacommuniquer consiste donc à insérer un décrochage dans la communication pour adopter une position de surplomb par rapport à l'échange en cours et dire « il y a quelque chose qui ne va pas », « nous ne nous sommes pas compris », « il y a un problème dans notre relation », « voilà comment je perçois la situation ».

1. Méta est un terme grec qui signifie « au-dessus de ».

La métacommunication : une technique de manipulation positive

Au quotidien, nous utilisons la métacommunication sans le savoir car nous échangeons constamment des messages « méta », positifs ou négatifs, verbaux ou non verbaux, qui influent sur notre relation avec l'enfant. Mais utilisée de façon consciente, la métacommunication est un outil d'intervention qui va nous permettre de réguler et de faciliter les échanges en nous donnant la possibilité de prendre de la hauteur, pour tenter de comprendre les mécanismes relationnels qui sont en jeu et faire évoluer les choses. La métacommunication va également permettre de relativiser nos perceptions parentales et d'accepter la validité des représentations de l'enfant qui a le droit de voir les choses différemment de nous. L'objectif est de construire une vision partagée. Cet outil va aussi permettre de résoudre les difficultés relationnelles avec l'enfant, dès leur apparition et avant qu'elles ne s'enveniment et ne deviennent conflictuelles.

Mémo

Dans sa démarche d'accompagnement, le parent a intérêt à utiliser largement la métacommunication qui permet de :

- fluidifier les échanges ;
- s'assurer que les messages sont bien reçus ;
- clarifier les positions ;
- rétablir le dialogue avec l'enfant ;
- repartir sur de nouvelles bases ;
- vérifier qu'il avance sereinement avec son enfant.

Exercice

Dans les situations suivantes, quelles sont les questions que vous pourriez poser à l'enfant pour initier une démarche de métacommunication ?

1. « J'ai un problème avec un garçon de ma classe... »

   ....
   ....
   ....

2. « Si jamais je ne suis pas prise dans cette école à Paris, c'est la catastrophe... »

   ....
   ....
   ....

3. « Tes explications sur les méfaits du cannabis, c'est du chinois... »

   ....
   ....
   ....

4. « Vous les parents, vous ne pouvez pas comprendre les problèmes d'un jeune... »

   ....
   ....
   ....

5. « Je ne veux plus discuter avec toi, j'ai beaucoup mieux à faire, crois-moi... »

   ....
   ....
   ....

Propositions

1. « En quoi puis-je t'aider ? »
2. « En quoi ce projet est-il important pour toi ? »
3. « J'ai peur de m'être mal fait comprendre. »
4. « Que veux-tu dire quand tu dis que nous ne pouvons pas comprendre ? »
5. « J'ai le sentiment que nous ne sommes pas sur la même longueur d'ondes. Que pourrions-nous faire pour sortir de cette impasse ? » « Tu sembles en colère. Pourrais-tu m'expliquer ce qui se passe ? »

Métacommuniquer n'est pas un exercice facile, car lorsque nous entrons dans cette démarche, nous parlons sur la relation et nous sommes amenés à examiner nos interactions sous un angle nouveau, à les reconsidérer. Une remise en question est inévitable, mais nous ne la souhaitons pas toujours car nous prenons le risque d'entendre des remarques qui bousculent notre façon de penser. De plus, nous avons le sentiment de nous immiscer dans l'intimité de la relation et de nos émotions, et pour certaines personnes, ces sujets sont tabous. Alors je vous l'accorde, pour être efficace, la métacommunication nécessite un certain courage relationnel. En manqueriez-vous ?

S'attacher aux solutions et non aux causes du problème

Si notre métacommunication avec l'enfant s'attache à rechercher les causes du problème et à établir des responsabilités : « Tu ne m'écoutes jamais », « pourquoi as-tu fait ça ? », « si tu t'étais comporté différemment, nous n'en serions pas là », « tu as vu comment tu me parles ? », elle ne fait qu'aggraver la relation et appelle le conflit. Si en revanche la métacommunication est centrée sur des intentions

positives, si l'objectif est de clarifier les échanges et d'explorer des solutions, alors elle est pertinente et constitue une technique que je vous recommande.

La technique du recadrage

Ce mot évoque sans doute dans votre esprit l'idée qu'un enfant doit être cadré, encadré et au besoin recadré par le parent. Est-ce exact ? Et bien, ce n'est pas tout à fait de cela dont il s'agit ! Le recadrage est une technique de manipulation très puissante qui permet de débloquer les situations et de modifier le point de vue de l'enfant en seulement quelques phrases. Épictète a remarqué que « *ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais l'opinion qu'ils en ont* ». Le recadrage s'inscrit tout à fait dans cette logique. Puisque les gens sont troublés par leurs représentations, il suffit de les amener en douceur à en changer pour qu'ils acceptent plus volontiers la réalité telle qu'elle est. Il ne s'agit donc pas de changer les choses mais de les faire apparaître sous un jour nouveau. « *Le recadrage [...] ne vise pas la vérité mais l'efficacité d'un autre point de vue. Le recadrage permet de sortir de l'enfermement d'un cadre non opérationnel et fait découvrir des possibilités qui ne pouvaient être envisagées dans la précédente manière d'éclairer la réalité. Néanmoins, tout recadrage, pour être accepté, doit être non contradictoire avec la vision du monde de la personne, il doit être compatible avec son système de valeurs et ses attentes*[1]. »

1. Françoise Kourilsky-Belliard, *op. cit.*

Une carte n'est pas le territoire

Une carte ne sera jamais aussi riche que le territoire qu'elle représente, car il est impossible d'y faire figurer les cailloux du chemin, l'insecte posé sur la feuille, la source qui ruisselle entre les rochers. À l'instar des cartes géographiques à petite ou grande échelle, nos représentations du monde sont des cartes plus ou moins détaillées, plus ou moins riches, et chaque individu construit les siennes en fonction de ses centres d'intérêt, de ses perceptions, de ses interprétations parfois déformantes ou simplificatrices. La technique du recadrage consiste précisément à rajouter des morceaux de carte ou à préciser un détail du territoire pour que la personne puisse modifier sa vision des choses.

Recadrage malin

On retrouve un exemple de recadrage très connu dans *Les Aventures de Tom Sawyer*, de Mark Twain[1]. Tom Sawyer est un garçon de 10 ans qui vit sur les bords du Mississippi. Il est élevé chez sa tante Polly suite à la mort de ses parents. Un soir, rentré très tard à la maison, les vêtements déchirés, Tom est puni par sa tante Polly. Le lendemain, il devra passer plusieurs couches de lait de chaux sur une palissade immense. Il tente de convaincre l'un de ses amis de faire le travail à sa place, mais celui-ci refuse. Tom songe avec tristesse à ses camarades qui ont prévu d'aller se baigner et qui vont se moquer de lui en le voyant contraint de travailler, pendant qu'eux s'amusent. Mais il a un plan… Pendant que Tom peint la clôture, Ben, l'un de ses amis s'approche et Tom fait semblant d'être absorbé

1. Mark Twain, *Les Aventures de Tom Sawyer*, Paris, Éditions Flammarion, 1997.

par sa tâche. Il promène son pinceau de gauche à droite et de droite à gauche, recule pour juger de l'effet, ajoute une touche de peinture ici ou là, recule à nouveau. Son camarade est intrigué. Tom finit par le persuader que l'on n'a pas tous les jours la chance de badigeonner une clôture et qu'il s'agit d'une tâche très agréable, mais qui n'est pas donnée à tout le monde. Intéressé par cette activité si gratifiante, Ben supplie Tom de le laisser badigeonner un peu les planches de la palissade, mais Tom refuse. Ben propose de le payer d'une pomme pour avoir l'autorisation de peindre à sa place. Tom finit par accepter, non sans s'être fait prier. Il reproduit le même stratagème avec tous les autres garçons qui passent, et récolte une multitude de rétributions… En faisant faire le travail par d'autres !

Dans cette histoire, le jeune Tom Sawyer a effectué un recadrage en transformant, dans l'esprit de ses camarades, la punition en une tâche agréable dont il a su tirer profit en récupérant au passage quelques objets. Naturellement, les intentions de Tom ne sont pas d'une noblesse irréprochable. Mais peu importe. Ce qu'il faut retenir de cette histoire, c'est que le sens que nous accordons à un événement dépend en grande partie de l'interprétation que nous en faisons ou du cadre dans lequel il apparaît. Si nous déplaçons la situation dans un autre cadre, sa signification en sera complètement changée, de nouvelles ressources seront activées dans notre esprit.

Utiliser le recadrage avec un enfant consiste donc à modifier ses perceptions et son mode de raisonnement pour changer son système de croyances et ses interprétations. Cela nécessite de bien comprendre sa vision du monde et d'engager le dialogue avec lui pour l'aider à réviser son point de vue. La qualité de la relation est

une nouvelle fois déterminante pour que le recadrage soit opérationnel, et le parent veillera à ce que l'opération soit non agressive et sans conséquences négatives pour l'enfant. Le but du recadrage est d'amener l'enfant à réorganiser sa façon de penser, à changer sa manière de voir les choses. Mais si l'on veut éviter qu'il manifeste des réactions d'opposition au recadrage, la démarche doit être souple et le changement doit venir de lui. Et c'est parce qu'il aura changé sa manière de voir les choses qu'il pourra adopter de nouveaux comportements ou un nouveau point de vue. Le parent est un guide ; là où l'enfant voit des limites, il essaie de faire apparaître une opportunité. Il transforme le verre à moitié vide en verre à moitié plein.

Un exemple de recadrage

Quentin rentre à la maison avec un zéro en physique. Il est très déçu parce qu'il pensait avoir réussi son devoir. Sa mère l'écoute, elle est attentive à ses sentiments et à son besoin de réussir dans cette matière pour pouvoir choisir librement son orientation l'année suivante. Au lieu de le sermonner, elle lui dit : « Cette note est une chance parce qu'elle te permet de faire le point sur des connaissances que tu croyais acquises, parce que tu as beaucoup travaillé, et qui finalement ne le sont pas. Que penses-tu faire pour y remédier ? »

Mémo

- Interprétations, comportements et points de vue font partie intégrante de l'écologie de l'enfant. Avant de pratiquer le recadrage, il est important de comprendre que ces éléments ont, ou ont eu, leur utilité et que dans certaines situations il pourrait s'avérer judicieux que l'enfant sache les exploiter à nouveau.

•••/

\•••

- Plutôt que de se focaliser sur ce qui ne va pas, mieux vaut se demander ce qu'il faudrait faire concrètement, ici et maintenant, pour que les choses s'améliorent.

Conduire un entretien de recadrage positif

1. La première étape est de **définir clairement le problème**. Quel est le point de vue, l'interprétation ou le comportement qui gênent l'enfant ? Il a une difficulté qu'il n'arrive pas à résoudre, une vision des choses invalidante ou bien un comportement qu'il aimerait changer, mais sans y parvenir.
2. **Examiner les solutions déjà essayées**. Laisser l'enfant s'exprimer en l'invitant à formuler des faits précis, concrets et en l'orientant sur ses sentiments et sur ses besoins.
3. Aider l'enfant à **définir clairement le changement** qu'il souhaite obtenir.
4. **Introduire une information en apparence anodine** mais qui va changer le contexte ou le sens du problème. Elle va s'ajouter au système de représentation interne de l'enfant et l'inciter de manière indirecte à reconsidérer son problème.
5. **Le système de pensée de l'enfant va se réorganiser** en fonction de cette nouvelle information et celui-ci va voir les choses de manière différente et pouvoir adopter de nouveaux comportements.

Exercice

Dans les situations suivantes, quel nouvel éclairage pourriez-vous utiliser pour aider l'enfant à changer sa perception des choses ou son comportement ?

1. « La barbe, il ne me reste plus qu'une semaine avant la rentrée des classes… »

Votre réponse :

....
....
....

2. « Ma prof d'anglais me fait toujours les gros yeux, je suis sûr qu'elle ne m'aime pas… »
   Votre réponse :

   ....
   ....
   ....

3. « En classe, je n'arrive pas à me concentrer… »
   Votre réponse :

   ....
   ....
   ....

Commentaire

Cet exercice est intéressant dans la mesure où il va nous permettre de différencier trois types de recadrage : le recadrage de point de vue, le recadrage de sens et le recadrage de comportement.

1. « Il te reste encore huit jours pour profiter du soleil et jouer avec tes amis. » C'est un **recadrage de point de vue**.
2. « Ta prof d'anglais est myope comme une taupe. Ce sont ses lunettes qui te donnent l'impression qu'elle fait les gros yeux. » C'est un **recadrage de sens**.
3. « Je pense que tu parviens parfaitement à te concentrer, mais sur une multitude de choses à la fois. Peut-être te suffirait-il d'en éliminer une bonne partie. » C'est un **recadrage de comportement**.

Les injonctions paradoxales

Les injonctions paradoxales, dont nous avons vu la nocivité dans le chapitre 3, peuvent aussi être utilisées pour aider l'enfant à changer. Je vous en rappelle brièvement le principe : un message est paradoxal quand il communique en même temps deux contenus incompatibles. La technique est très simple : elle consiste à demander à l'enfant de *faire ce que l'on voudrait qu'il ne fasse plus*. Le paradoxe saute aux yeux : c'est une démarche contraire au bon sens, surtout de la part d'un parent, mais qui produit souvent des résultats étonnants.

Sur quels principes repose cette technique ?

Imaginons que votre fils pique régulièrement des colères dans les grandes surfaces pour que vous lui achetiez telle friandise ou tel jeu. Tant que vous n'avez pas accédé à ses désirs, il se roule par terre, hurle de toutes ses forces, envoie des coups de pied dans les rayonnages, au grand dam des autres clients qui vous regardent d'un œil mauvais. Ah ! Ces parents qui ne savent plus éduquer leurs enfants… Vous avez bien entendu tout essayé pour faire cesser ces crises : menaces, promesses, punitions, peut-être même une fessée vous a-t-elle échappé dans un moment de désarroi. En vain. Et c'est toujours le même scénario qui se répète, de semaine en semaine, faire vos courses avec votre fils est devenu un calvaire. La technique de l'injonction paradoxale devrait vous rendre service et faire cesser les colères répétées de l'enfant. Comment allez-vous procéder ? En arrivant dans la grande surface, vous allez lui dire que vous êtes assuré d'avoir droit à sa colère rituelle, mais que, pour que le jeu soit plus drôle, c'est *vous* qui choisirez le moment précis où

il fera sa crise. Arrêtez-vous dans un rayon et dites à l'enfant : « Voilà, c'est à toi de jouer, je suis impatient de te voir en colère. » Et attendez… Il est peu probable que vous ayez une crise de votre enfant ce jour-là.

Que s'est-il passé ? En exigeant une colère « sur commande », vous demandez à l'enfant de persister dans son comportement habituel. Mais en lui indiquant le moment précis où il devra adopter cette conduite, vous lui faites comprendre de manière implicite :

- que sa colère est attendue, mais qu'il n'a plus la liberté de choisir quand et pourquoi il va se mettre en colère ;
- que vous réprouvez son comportement, mais que vous avez compris qu'il ne sert à rien d'essayer de le persuader d'en changer, c'est la raison pour laquelle vous l'incitez à poursuivre.

Enfermé dans cette double contrainte, l'enfant est amené à briser le comportement stéréotypé dans lequel il persiste et à revoir son mode habituel de fonctionnement.

Voici un autre exemple dans lequel le parent utilise l'injonction paradoxale avec une adolescente qui redoute de prendre la parole pour un exposé de philosophie. Vous noterez au passage que le parent l'oriente par la technique de reformulation vers l'expression de ses sentiments et de ses besoins avant d'utiliser l'injonction paradoxale. Il est très probable que, face à cette déclaration du parent « il y a de grandes chances pour que tu fasses un malaise », la jeune fille réagisse en acceptant finalement de présenter son exposé pour résister à cette prophétie et démontrer que ses comportements ne peuvent pas être anticipés.

« Depuis que je suis au lycée, je refuse tous les exposés en classe.

– Ah oui ?

– Oui lundi dernier, cela m'a valu les foudres de mon prof de philo. Il voulait que je fasse un exposé sur la liberté. C'est un sujet qui me passionne, mais prendre la parole devant la classe, c'est non.

– Que ressentirais-tu si tu t'imaginais dans cette situation, devant la classe ?

– Je serais morte de trouille. J'aurais peur que les autres me jugent, qu'ils me trouvent nulle.

– Tu as peur parce que tu penses que les autres ne vont pas te trouver à la hauteur, c'est ça ?

– Oui j'ai peur de bafouiller, de me sentir mal.

– Alors si tu es vraiment passionnée par ton sujet, je crois que tu as raison de refuser cet exposé, parce qu'il y a de grandes chances pour que tu fasses un malaise et que tu gâches ta présentation. »

L'alternative illusoire[1]

Deux psychiatres américains, Weakland et Jackson, ont identifié cette forme de communication dans une famille schizophrénique. L'alternative illusoire est une figure que l'on retrouve dans les relations pathologiques, mais qui peut être utilisée à bon escient dans une démarche éducative. L'on veillera toutefois à ne pas abuser de ce procédé et à ne pas l'utiliser de façon déloyale. Le principe est le suivant : il s'agit de donner à l'enfant la liberté de choisir entre deux

1. John H. Weakland et Don D. Jackson, "Patient and Therapist Observations on the Circumstances of a Schizophrenic Episode", *Archives of Neurology and Psychiatry*, 1958. Cités par Paul Watzlawick, *Le Langage du changement*, Paris, Éditions du Seuil, collection Points, 1980.

solutions, mais ce choix est illusoire. Dans un cas comme dans l'autre, il sera contraint de faire ce que vous lui demandez. Paul Watzlawick illustre ce procédé par le fameux « *pile je gagne, face tu perds* ».

Un exemple vous permettra de comprendre. Votre enfant a pris l'habitude de reporter son travail scolaire au dimanche soir, en toute dernière minute, avant d'aller se coucher. Il bâcle ses exercices par manque de temps et ses résultats sont médiocres. Le samedi matin vous pourriez lui dire : « À quel moment as-tu envie de faire tes exercices ? Maintenant ou bien à 14h ? À moins que tu ne préfères 17h, après le goûter ? » Quelle que soit l'option qu'il choisit, l'enfant répond à votre attente : il ne fera pas ses devoirs à la hâte comme il a l'habitude de le faire.

Comment fonctionne l'alternative illusoire ? L'enfant est attaché à sa liberté de choix. S'il n'a pas la possibilité de l'exercer, il s'oppose, revendique ou se soumet, mais la rage au ventre. Dans l'alternative illusoire, il peut faire un choix entre deux propositions et donc s'engager personnellement à respecter sa décision. Paul Watzlawick souligne qu'un « *usage judicieux de l'alternative illusoire peut aider les parents à venir à bout d'une bonne partie des difficultés classiques et des conflits d'autorité qui surgissent entre eux et leurs enfants* ». Et reprenant les travaux de Milton Erickson, il propose les exemples suivants qui peuvent vous être utiles : « *Est-ce que tu veux prendre ton bain avant d'aller te coucher ou est-ce que tu préfères mettre ton pyjama dans la salle de bains ? […] Qu'est-ce que tu préfères : aller te coucher à 19h45 ou à 20 heures*[1] *?* »

1. Milton Erickson, Ernest Rossi, « Varieties of Double Bind », *American Journal of Clinical Hypnosis*, n° 17, 1975.

Le « sabotage bienveillant[1] »

Nous avons déjà évoqué le fait que le parent pouvait avoir avantage à adopter la position « faible » dans sa relation avec l'enfant. Dans nombre de situations conflictuelles ou tendues, utiliser la résistance de l'enfant s'apparente à la technique du judoka : plutôt que de s'opposer encore et toujours à l'enfant, d'essayer d'avoir prise sur son comportement, de le raisonner et/ou de le sanctionner, il est parfois bénéfique de baisser les bras, de faire comme si vous jetiez l'éponge, pour renverser la vapeur à des fins éducatives.

Paul Watzlawick et ses collègues appellent ce procédé un « *sabotage bienveillant* » et ils observent que ce mode d'intervention est particulièrement efficace dans les cas de crise entre des adolescents rebelles et leurs parents, notamment lorsque les menaces et les sanctions sont devenues inefficaces (ce qui se produit immanquablement lorsque l'enfant grandit). Le principe du sabotage bienveillant est le suivant : si le parent fait « moins de la même chose », l'enfant lui emboîtera rapidement le pas car il lui sera beaucoup plus difficile de défier un parent « faible » en apparence et d'entrer en opposition avec lui. La situation que décrit Watzlawick est la suivante : un jeune adolescent a pris pour habitude de ne jamais respecter les consignes horaires données par ses parents et de rentrer très tardivement le soir. À l'occasion d'une nouvelle sortie du jeune, las de le sermonner et de le punir, les parents adoptent la stratégie suivante… Après avoir déclaré à l'enfant qu'ils se sentent

1. Paul Watzlawick, John H Weakland, Richard Fisch, *Changements, paradoxes et psychothérapies*, Paris, Éditions du Seuil, collection Points,1975.

incapables de le faire changer de comportement, ils lui disent : « *Nous voulons que tu sois rentré à 23 heures, mais si tu ne rentres pas, nous ne pouvons rien y faire.* » À 23 heures, si le jeune n'est pas rentré, les parents bouclent portes et fenêtres et vont se coucher. Lorsque le jeune est de retour, il est obligé de sonner pour entrer dans la maison et les parents le laissent longuement attendre devant la porte. Ils font semblant de s'être endormis et lorsqu'ils vont ouvrir la porte, ils s'excusent d'avoir fait attendre le jeune dans le froid avant de retourner se coucher. Ils ne crient pas, ils ne demandent pas d'explication et le lendemain, ils ne reviennent pas sur cet incident. Si c'est le jeune qui en parle, ils prennent un air ennuyé et s'excusent à nouveau. Et, nous dit Watzlawick, à chaque incartade du jeune, ils répondront, chaque fois que cela sera possible, par un nouvel acte de sabotage. Cet exemple est riche d'enseignement : plutôt que d'utiliser l'autoritarisme et la répression et de se perdre dans un jeu sans fin, il est parfois salutaire de renverser les choses pour rendre le comportement de l'enfant inutile et inapproprié. Changer de jeu en vaut parfois la chandelle.

Chapitre

8

L'engagement contre l'autorité

Comment s'y prendre pour changer les comportements, modifier les choix d'un enfant sans rien lui imposer, sans avoir recours à l'autorité, ses éternelles carottes et ses maudits bâtons, sans faire appel à la contrainte ou à la force ? Nous avons vu précédemment que l'exercice de l'autorité pouvait s'avérer efficace, mais seulement sur le court terme. Les limites de cette pratique sont vite atteintes lorsque l'enfant grandit. Et si l'on peut dire à un enfant de 7 ans : « Tu fais ça sinon… », allez tenter l'expérience avec un gaillard de 17 ans qui va vous défier en vous envoyant : « Sinon quoi ? … Vas-y, exprime-toi. » La chose est démontrée : ce que l'on obtient de façon autoritaire, ne fait pas long feu et ne débouche jamais sur des changements en profondeur. Ôtez les radars automatiques du bord des routes et observez les conducteurs… À votre avis, comment, à de rares exceptions près, vont-ils se comporter ? N'est-ce pas la preuve que la pédagogie autoritaire et la sanction n'ont aucun effet

durable ? Pour obtenir des effets « longue durée » dans le changement de comportement de l'enfant, nous allons utiliser des stratégies d'engagement[1], c'est-à-dire que nous chercherons à lui faire réaliser un acte, en apparence anodin, qui va déclencher son « bon vouloir » et l'amener à penser et à se comporter différemment.

Les menaces lourdes sont-elles efficaces ?

Le psychologue Jonathan Freedman[2] a mené dans les années 1960 une expérience très intéressante sur l'efficacité des menaces importantes. Freedman a constitué deux groupes d'enfants dans deux pièces différentes. À portée des enfants de chaque groupe, il a placé un magnifique robot mais en leur interdisant d'y toucher. Aux enfants du premier groupe, il a dit : « *Si vous touchez à ce robot je serai très en colère et je vous punirai…* » Aux enfants du deuxième groupe, il a dit : « *Ne jouez pas avec ce robot parce que ce n'est pas bien.* » L'expérimentateur s'absente quelques minutes et s'assure à travers un miroir sans tain que les enfants des deux groupes respectent bien la consigne ; ce qui est le cas. Quelques semaines plus tard, les deux groupes d'enfants sont à nouveau constitués et le fameux robot est placé au milieu de la pièce parmi d'autres jouets. Freedman dit alors aux enfants qu'ils ont le droit de jouer avec tous les jouets qui sont mis à leur disposition. Et il constate que les enfants ayant subi

1. Le contenu de ce chapitre est, notamment et pour partie, tiré des travaux de Robert Cialdini, Robert-Vincent Joule et Jean-Léon Beauvois. Voir références en bibliographie.
2. Jonathan L. Freedman, "Long-term behavioral effects of cognitive dissonance", *Journal of Personality and Social Psychology*, n° 1, 1965.

une faible menace lors de la première phase étaient deux fois moins nombreux que les autres à jouer avec le robot.

Cette expérience révèle qu'un enfant qui obéit sous le coup d'une lourde menace adopte effectivement, sur le moment, le comportement qu'on exige de lui, mais que cet engagement ne tient pas dans le temps. Par contre, lorsque l'on s'est simplement contenté de demander à l'enfant de suivre telle ou telle conduite, on a plus de chance de le voir continuer à respecter la règle en l'absence de l'adulte. Cela illustre de nouveau que la stratégie du bâton est inopérante.

Nos actions déterminent ce que nous pensons

L'engagement est décrit en psychologie sociale[1] comme le lien qui existe, dans un contexte donné, entre un individu et ses actes. La psychologie de l'engagement est la clé de voûte de tout processus de manipulation positive. Elle repose sur un principe très simple : contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas nos sentiments et nos croyances qui déterminent les comportements que nous avons mais ce sont nos comportements et nos actes qui influencent notre pensée et notre caractère. Il n'y a donc que nos actes qui nous engagent vraiment. Autrement dit, nous ne faisons pas ce que nous pensons (conception mentaliste), mais ce que nous pensons découle de ce que nous faisons (conception matérialiste). Ce sont nos actions qui déterminent nos pensées et non l'inverse. Cette base théorique,

1. La notion d'engagement est associée aux travaux de Kiesler dans les années 1960 et, plus récemment, à ceux de Joule et Beauvois, voir bibliographie.

validée par de multiples recherches en psychologie sociale, va à l'encontre des représentations psychologiques habituelles selon lesquelles, pour faire changer quelqu'un, il suffirait de l'amener à penser différemment, de lui donner des explications, de le motiver, de le raisonner. En réalité, pour influencer quelqu'un, il est beaucoup plus efficace d'obtenir de lui une petite action qui va le préparer à accomplir d'autres actions plus engageantes.

Par exemple, vous considérez que votre enfant a souvent des comportements égoïstes.Vous pouvez lui expliquer que ce n'est pas bien de tout rapporter à soi, qu'il faut aussi prendre en compte les intérêts des autres, lui faire la morale, lui dire qu'il ne vit pas seul, qu'il n'a pas été élevé dans cet état d'esprit, prêcher un changement de comportement, etc. Autant vous l'avouer tout net : l'efficacité d'une telle méthode est proche de zéro... Si, en revanche, vous amenez habilement l'enfant à adopter un comportement altruiste et généreux dans certaines situations, c'est-à-dire si vous parvenez à l'engager dans une action même minime (par exemple en l'invitant à aider son petit frère pour ses devoirs, en le sollicitant pour une tâche ménagère légère, en lui demandant un service peu coûteux), alors vous obtiendrez des résultats bien plus manifestes qu'avec la première méthode.

Mémo

Nous sommes ce que nous faisons. Manipuler, c'est faire faire. Pour déclencher un changement de comportement chez l'enfant, il suffit d'obtenir qu'il fasse un premier petit pas. Ensuite, il trouvera de bonnes raisons pour justifier et poursuivre cette action.

Les stratégies d'engagement vont permettre de développer notre capacité à faire changer les comportements de l'enfant, mais toujours en poursuivant des buts honnêtes, dans un souci d'éthique, de respect et de coopération et non pas pour répondre à des problématiques ou à des frustrations personnelles. Nous avons déjà vu les dangers de telles pratiques. Les techniques d'engagement sont efficaces dans l'éducation des enfants parce qu'elles permettent d'obtenir des comportements qui vont se stabiliser et se renforcer dans le temps. L'enfant va prendre l'habitude d'agir de telle façon parce que c'est *lui* qui en a décidé ainsi, et il va le faire de plus en plus, et de plus en plus en plus souvent. Il va suivre cette ligne de conduite, continuer d'agir dans le droit fil de ses sentiments, de ses croyances, de son caractère. Et par conséquent, il sera beaucoup plus réfractaire à tout nouveau changement qui deviendrait contraire à ses opinions.

Exercice

Dans les exemples suivants, quelles « petites » actions pourriez-vous proposer à votre enfant pour obtenir son engagement ?

1. Votre enfant refuse de mettre de l'ordre dans sa chambre.
2. Votre enfant fait le bébé.
3. Votre enfant se dispute avec ses frères et sœurs.
4. Votre enfant refuse de manger.

Commentaire

1. Au lieu de lui faire la morale, de vous fâcher ou d'exiger qu'il mette immédiatement de l'ordre dans l'ensemble de ses affaires, proposez-lui par exemple de ranger seulement les quelques livres qui traînent sur le sol.

2. Inutile de le traiter de bébé et de continuer de le traiter comme tel pour le forcer à réagir : il n'est vraiment pas garanti que cela fonctionne. Demandez-lui une petite action dans laquelle il va pouvoir faire « le grand », par exemple, aller déposer un colis à la poste, téléphoner à l'école pour dire qu'il est malade, etc.
3. Vous pourriez partir dans de grandes démonstrations, expliquer qu'il est important de bien s'entendre avec ses frères et sœurs... Dites-lui plutôt que vous avez besoin de cinq minutes de calme et de paix dans la maison. Cinq minutes, c'est peu de chose, se sent-il capable de respecter votre demande ?
4. « Tu dois manger pour être en bonne santé, pour grandir, pour avoir des vitamines, pour ne pas tomber malade... » Nous connaissons tous la chanson ! Il n'est pas sûr qu'elle ait de grands effets sur l'appétit de votre enfant. Le forcer à terminer son assiette jusqu'à la dernière miette n'est pas, selon moi, non plus une bonne solution. Lui enfourner les aliments dans la bouche ne vaut guère mieux. Proposez-lui plutôt de consommer une seule fourchette de son plat en lui disant que cela sera largement suffisant !

Le pouvoir énergisant de l'action

L'enfant – comme l'adulte – éprouve un besoin de cohérence entre ce qu'il fait et ce qu'il est ; et lorsqu'il existe une contradiction entre les deux, lorsque ses croyances et ses sentiments ne coïncident pas avec ses actes, il ressent un malaise et il va essayer de réduire cette tension en trouvant des justifications pour expliquer et poursuivre son action. Il cherche à être *consistant* ou si l'on préfère, à mettre en phase son système de croyances et ses convictions – ce qu'il est – avec ses comportements et ses actions – ce qu'il fait. Il est intéressant de noter au passage que les enfants sont très sensibles à l'inconsistance des parents, qu'ils n'acceptent pas facilement d'ailleurs. Il n'est pas rare que les parents demandent aux enfants de

faire ce qu'ils disent, alors qu'eux-mêmes ne respectent pas leurs propres règles ou les valeurs qu'ils revendiquent. Des parents qui se prétendent pacifistes et qui ne cessent de se déchirer dans leur couple ne sont pas consistants. Des parents qui prônent la politesse et qui jurent à longueur de journée ne le sont pas non plus. Il est difficile dans de telles conditions d'inspirer confiance à des enfants et de leur donner un cadre sécurisant. Des parents inconsistants sont rarement de bons guides… Quoi qu'il en soit, retenons que le fait d'engager l'enfant dans une action modifiera son état d'esprit et ses attitudes. L'action est un moteur de changement beaucoup plus puissant que le raisonnement, l'explication ou la persuasion. Car encore une fois, contrairement aux suppositions classiques, ce ne sont pas ses croyances et ses sentiments qui expliquent le comportement de l'enfant, mais ce sont ses comportements qui sont la source de ce qu'il pense, de ce qu'il croit, de ce qu'il est. Vouloir modifier son comportement en tentant de changer son système de pensée, c'est mettre la charrue avant les bœufs, cela ne donne rien de tangible. L'enfant pourra toujours affirmer quelque chose et faire exactement le contraire. En réalité, il ne fait pas toujours ce qu'il pense, mais par contre il s'arrange toujours pour mettre ses pensées et ses convictions en cohérence avec ce qu'il fait. Comme le précise Robert Abelson, « *nous sommes apparemment très bien formés et très bons pour trouver des raisons à ce que nous faisons, mais pas très bons à faire ce pourquoi nous avons trouvé des raisons*[1]. »

1. D.G Myers, Luc Lamarche, *Psychologie sociale*, Québec, MacGraw-Hill, 1992.

Mémo

- Quand le comportement de l'enfant « colle » avec son système de croyances et son état d'esprit, c'est-à-dire lorsque ce qu'il fait est en accord avec ce qu'il est, son engagement le rend plus résistant aux critiques de ses croyances et à la remise en cause de son comportement.
- Plus l'enfant est engagé dans une action, plus il est disposé à changer d'opinion quand celle-ci n'est pas conforme à ce qu'il fait.
- Plus le lien entre l'enfant et ses actes est puissant, plus son engagement est important.

Comment obtenir un engagement important de l'enfant ?

La loi du tout ou rien ne s'applique pas dans la psychologie de l'engagement, l'enfant peut être plus ou moins engagé dans un comportement. Cependant, plusieurs critères peuvent renforcer l'engagement. Vous pourrez les conjuguer pour que l'engagement soit plus profond et plus durable.

Préserver son sentiment de liberté

Pour être engagé, l'enfant doit pouvoir se considérer comme l'auteur de son comportement. Il ne doit pas avoir le sentiment qu'il a été contraint par une autorité extérieure, mais qu'il a été libre de choisir d'accomplir ou non un acte. Un acte accompli sous la menace d'une forte punition : « Si tu ne fais pas ce que je te demande, je te mets en pension dès la semaine prochaine » n'est pas du tout engageant. Il faut rompre avec cette croyance selon laquelle la privation de liberté (ou la menace associée) aurait une quelconque vertu éducative. Elle produit des individus dociles mais irresponsables, d'ailleurs « *la liberté*

et la responsabilité vont souvent de pair ; un accroissement de la première entraîne souvent un accroissement de la seconde[1] ». Voulez-vous des enfants responsables ou des enfants hallucinés ? Chaque fois que cela vous sera possible, renforcez ce sentiment de liberté en affirmant à l'enfant qu'il a le choix, qu'il est libre de faire ou non ce qu'on lui propose, que c'est à lui de voir…

Privilégier son engagement devant des tiers

La présence des autres membres de la famille, des amis, renforce l'engagement de l'enfant. La présence d'autrui est stimulante et l'enfant est attentif à la façon dont il peut être évalué par son entourage s'il ne tient pas son engagement. Par exemple, votre ado fume depuis l'âge de douze ans, mais il a décidé d'arrêter à cause de ses problèmes d'asthme. Lors d'un repas de famille, vous pourriez lui dire devant les personnes présentes : « je suis heureux d'avoir un fils responsable. En choisissant d'arrêter le tabac, tu prends soin de ta santé et cela me semble une excellente décision. Tout le monde ici sera d'accord avec moi, n'est-ce pas ? »

Faire répéter l'action

Le fait de renouveler un acte est plus engageant pour l'enfant que de le faire une seule fois. Si l'enfant vous a une première fois aidé à ramasser les feuilles dans le jardin, il aura davantage de difficultés

1. Gregory Bateson, cité par Jean-Jacques Wittezaele, *L'Homme relationnel*, Paris, Éditions du Seuil, 2003.

à vous refuser une nouvelle fois son aide que si c'était la première fois que vous le sollicitiez. Faire répéter l'action est un levier pour renforcer l'engagement.

Formuler des messages explicites et précis

Moins votre demande concerne un acte ambigu, plus l'enfant sera à même de vous répondre favorablement et de s'engager dans l'action que vous lui demandez. « J'ai besoin que tu viennes m'aider » concerne un acte plus vague que « pourrais-tu ramasser un seau de feuilles dans le jardin parce que j'ai besoin d'aide » ; l'engagement de l'enfant sera alors moins important. Par conséquent, veillez à faire des demandes claires, nettes et conformes à ce que l'enfant peut entendre.

Bloquer la marche arrière

L'engagement est plus décisif si l'enfant perçoit qu'il ne peut pas reculer ou reporter l'action qui lui est demandée. « À l'occasion, il faudrait que tu penses à terminer ton travail scolaire » est moins engageant que « je pense que tu as conscience que ton travail doit être terminé avant notre départ à 16h. » Bloquer la marche arrière consiste donc à limiter les possibles revirements de l'enfant qui ont pour effet de le désengager.

Être sûr que la décision puisse se concrétiser

Il est de la responsabilité du parent de veiller à ne pas laisser un enfant s'engager dans une action ou prendre une décision si l'on n'est pas sûr qu'il puisse la réaliser jusqu'à son terme, ou si cette

action ou cette décision ne sont pas avantageuses pour lui. Mais si l'on a la certitude du contraire, alors l'enfant doit aller au bout de son engagement et l'on pourra utiliser les techniques présentées ici pour le pousser à persister dans son choix. Toutefois, s'il s'avérait qu'il s'est engagé dans une action qui le rend malheureux et s'il persévère dans sa décision, il est possible de l'aider à se désengager. Nous verrons comment dans les pages qui suivent.

Privilégier les actes coûteux

Plus les conséquences de l'acte sont importantes, plus l'enfant se sentira engagé. S'il doit effectuer un effort important, il s'investira bien davantage en temps ou en énergie. Votre enfant se sentira beaucoup plus engagé s'il doit, par exemple, vous aider à récolter dix mille euros pour une association qui lutte pour la faim dans le monde, que si vous lui demandez de vendre un billet de tombola à cinquante centimes pour la même association. N'oubliez pas, cependant, que pour avoir une chance d'être accepté un acte très coûteux doit souvent être précédé par un acte moins coûteux. Le billet de tombola peut donc faire office de premier pas, mais l'enjeu doit être annoncé pour que l'engagement soit important.

Proposer une action qui concerne directement l'enfant

Plus il se sentira concerné par l'acte que vous lui demandez, plus il se sentira engagé dans cette action. Si l'un de ses meilleurs amis est régulièrement hospitalisé parce qu'il est atteint d'une maladie grave, votre enfant sera beaucoup plus disposé à s'investir dans une association qui a pour mission l'amélioration des conditions d'hospitalisation des

enfants malades que si vous lui demandez de récupérer des capsules de soda pour gagner un porte-clés. Pour l'aider à s'engager dans une tâche, vous pouvez lui demander d'anticiper : comment compte-t-il s'y prendre ? Quelles sont ses attentes ? Quels bénéfices personnels pourra-t-il retirer de son engagement ? Comment se sentira-t-il une fois que la tâche aura été réalisée ?

Limiter les enjeux externes

Plus l'enfant peut espérer des bénéfices, des récompenses ou craindre des sanctions, des représailles ou des punitions, moins il sera engagé dans son action. Il se dévouera plus volontiers pour une cause qui ne va pas lui rapporter grand-chose plutôt que pour un engagement qui peut lui offrir une grosse récompense. Ainsi, l'enfant se sentira beaucoup plus engagé s'il effectue des tâches ménagères qui lui rapportent une petite pièce ou un magazine plutôt que si vous lui promettez une bicyclette ou un jeu vidéo hors de prix. Dans le premier cas, il sera également disposé à renouveler ce travail, bien davantage que dans le second. Cela paraît surprenant, n'est-ce pas ? C'est pourtant ainsi que les choses fonctionnent !

Il n'aura pas non plus envie de s'engager dans une action qui peut lui causer des désagréments. Cette question des enjeux rejoint ce que nous avons vu plus haut : plus les enjeux sont importants, plus l'enfant va attribuer son comportement à des raisons qui lui sont extérieures et moins il se sentira concerné par ses actes. Il n'aura pas choisi de les accomplir en toute liberté, mais parce qu'il y a, à la clé, un cadeau mirifique ou une menace inquiétante. Je ne dis pas bien sûr qu'il ne faut plus faire de cadeaux aux enfants. Je dis

qu'il est préférable d'éviter de les rattacher à une demande de service. L'on peut faire un petit cadeau en contrepartie d'une participation de l'enfant, mais il vaut mieux ne pas négocier cette récompense en échange de son travail, au moment de la demande. De même, je vous conseille de ne pas utiliser systématiquement cette méthode qui a tendance à désengager l'enfant de ses actes.

Mémo

- Les punitions sont préjudiciables à l'enfant et à votre relation. Bannissez-les !
- Utilisez les petites récompenses avec modération.

Justifier l'acte de l'enfant

L'enfant n'est pas toujours capable d'apporter des explications personnelles à son acte : « Je suis une fille très serviable, c'est pour cela que j'agis de cette façon. » Dans ce cas, vous pouvez renforcer son engagement en les lui fournissant : « Quand je vois ce que tu as fait, je me dis que tu es vraiment une fille très serviable. » N'oubliez pas que les raisons d'agir de l'enfant doivent être motivées par des causes internes : « J'agis comme ça parce que c'est mon caractère, mon tempérament, c'est dans ma nature », plutôt que par des causes externes « Je me comporte ainsi pour éviter les problèmes avec mon parent, par crainte d'être puni ou parce j'ai intérêt à me tenir à carreaux si je veux mon ordinateur portable pour Noël. » Il est essentiel qu'il puisse relier ses actes à sa personne : « Je me comporte comme ça parce que je suis comme ça. »

Renforcer l'enfant dans son comportement

Il est conseillé d'éviter d'évaluer ce que l'enfant a fait ou produit, lorsqu'il a réalisé quelque chose de bien : une bonne action, un excellent devoir, une aide conséquente à la maison, un gros effort personnel. Ne lui dites pas, par exemple : « C'est très bien ce que tu as fait…, je suis très heureux parce que ton travail scolaire est irréprochable…, tu as tondu toute la pelouse, c'est parfait… » Mais personnalisez vos évaluations : « Tu es un fils génial…, tu es extrêmement doué…, tu es très généreux… » Cette pratique rejoint celle du paragraphe précédent : il est important, dans une stratégie d'engagement, que l'enfant puisse associer ce qu'il fait avec ce qu'il est. En revanche, lorsque l'enfant a de mauvais résultats, lorsqu'il accomplit quelque chose de préjudiciable ou que son comportement laisse à désirer, il faut procéder exactement à l'inverse, c'est-à-dire dissocier ce qu'il fait de ce qu'il est, pour éviter qu'il perde sa confiance en lui et son estime de soi, et qu'il baisse les bras ou adopte des comportements destructeurs. Ainsi, si l'enfant a de mauvais résultats en dictée, ne lui dites pas : « Mon pauvre, tu es nul en orthographe », mais préférez : « Ta dictée est nulle, c'est un fait, mais je ne dis pas que toi tu es nul, je pense même exactement le contraire. » Mais est-ce bien ainsi que nous avons l'habitude de procéder ? J'ai des doutes… Souvent, nous cataloguons les enfants en personnalisant leur comportement : ton travail est mauvais donc tu es mauvais. Les conséquences d'une telle déduction sont dramatiques pour les enfants et elles réduisent leur engagement à néant.

Mémo

- Quand votre enfant fait quelque chose de bien, associez son comportement à sa personne : il fait ce qu'il est.
- Lorsque votre enfant est en échec ou se comporte mal, dissociez son comportement de sa personne : il n'est pas ce qu'il fait.

Exercice

Dans les situations suivantes, jugez-vous préférable d'associer l'enfant à son comportement (il fait ce qu'il est) ou bien de le dissocier de son comportement (il n'est pas ce qu'il fait) ? Cochez les cases qui correspondent, selon vous, à la réponse la plus adaptée.

Situations		Associer	Dissocier
1.	Votre enfant refuse de se laver.		
2.	Votre petit dernier consent (enfin !) à s'asseoir dans son siège auto sans faire une colère.		
3.	Votre enfant ne fait plus pipi au lit.		
4.	En votre absence, votre enfant a fait la vaisselle et rangé sa chambre.		
5.	Votre enfant a chapardé des confiseries dans un commerce.		

Réponses

Dans les situations 2, 3 et 4, il est préférable d'associer l'enfant à son comportement.

Dans les situations 1 et 5, il est préférable de dissocier l'enfant de son comportement, ce qui évite les catalogages du style « tu es dégoûtant », « tu es un voleur »...

Le principe de réciprocité

Le principe de réciprocité exerce une grande influence dans toutes nos relations sociales, et plus cette influence se développe, moins il est nécessaire d'employer une discipline fondée sur le contrôle. Il est donc utile de le connaître pour éviter, chaque fois que c'est possible, d'utiliser une posture dominante avec l'enfant. Ce principe repose sur la règle suivante : chaque fois que nous recevons quelque chose de quelqu'un, nous devons donner en retour. Le fait d'obtenir un avantage, un service, une marque d'affection, un cadeau, crée une dette dont nous allons vouloir nous acquitter. Si nous recevons, nous donnons en retour ; si nous donnons, nous recevons à notre tour. Le monde est ainsi fait, et les personnes qui prennent sans donner en retour rompent le contrat implicite et font l'objet de réprobations de la part de leur entourage. Le psychologue social américain Robert Cialdini[1] remarque que la règle de réciprocité possède une grande puissance d'action qui annihile d'autres facteurs déterminants comme la sympathie. Même des gens qui pourraient *a priori* nous sembler désagréables augmentent leur chance de nous convaincre en nous offrant quelque chose. La stratégie « don-demande » doit être utilisée avec tact et discernement, surtout si elle multiplie les dettes forcées : « Je t'ai donné un bonbon donc tu nettoies la salle de bains » ou s'il devient trop asymétrique : « Je te donne un peu pour te demander beaucoup plus. » Faites en sorte de maintenir des échanges équitables.

1. Robert Cialdini, *Influence et manipulation*, Paris, Éditions First, 1990.

Que faut-il retenir de ce principe ?

L'affection fonctionne également dans le respect de cette règle : si vous aimez votre enfant, il vous aimera. Plus vous multiplierez les échanges avec lui, plus il aura plaisir à dialoguer avec vous. Si vous respectez ses besoins, il respectera les vôtres. Si vous agissez pour son bien, il veillera sur votre bien-être. Quand vous l'écouterez avec attention et respect, il fera de même avec vous. Acceptez les concessions – les gens qui prétendent qu'il ne faut pas faire de concession avec un enfant sont des irresponsables –, développez la coopération et l'enfant emboîtera le pas. L'enthousiasme et le plaisir de la relation sont contagieux, ne l'oubliez pas.

Mémo

Traitez vos enfants comme vous aimeriez qu'ils vous traitent, et ils vous traiteront comme vous avez envie d'être traité.

L'influence fondée sur l'autorité

Nous avons déjà réfléchi à la question de l'autorité dans les chapitres précédents, mais regardons-la maintenant sous l'angle de l'influence. D'un point de vue culturel et depuis notre plus jeune âge, nous avons tous naturellement tendance à nous conformer à l'autorité, que celle-ci soit légitime ou usurpée. L'autorité constitue une composante essentielle de notre système social pyramidal. Les enfants obéissent à leurs parents et à leurs maîtres, les curés aux évêques, les salariés à leur patron, les infirmières au médecin, etc. Nos schémas éducatifs et nos codes sociaux déterminent un tel

type de comportement. Mais, encore une fois, de quelle autorité parle-t-on ? S'agit-il d'une autorité contraignante ou d'une autorité légitime, sage et bienveillante ? On distingue classiquement trois formes d'autorité.

Une autorité de pouvoir

Proche de l'autoritarisme, l'autorité de pouvoir repose sur la domination, le contrôle et la sanction. Il s'agit, par la force, d'amener l'enfant à se plier aux règles et à agir contre son gré. Cette autorité comporte en elle-même le germe de son épuisement. L'usage du pouvoir appelle en effet la résistance ou la fuite, le mensonge et la désobéissance dès que l'exercice du pouvoir laisse apparaître ses failles.

Une autorité de fonction

Cette forme d'autorité est généralement bien respectée par les enfants. Elle provient des structurations sociales et s'appuie sur les positions, les rôles et les fonctions des uns et des autres, sous réserve que ces éléments soient acceptés par celui qui est en position de dominé. L'enseignant met ses élèves au travail, le médecin prend en charge la santé de son patient, le parent répond aux besoins de l'enfant, etc. Ce type d'autorité est associé à une relation d'influence qui maintient l'enfant dans un rapport de dépendance vis-à-vis de la personne qui dispose de cette autorité.

Une autorité de compétence

Au cours de sa vie, le parent a été confronté à de nombreuses expériences qui lui ont permis d'acquérir des savoirs, des savoir-faire et

des savoir-être ainsi qu'une certaine sagesse. L'enfant est naturellement respectueux de l'expérience de son père et de sa mère. Ils sont des références pour lui. Cette autorité naturelle du parent est un outil d'influence remarquable et anti-conflictuel lorsqu'il est utilisé de façon appropriée.

D'une autorité de pouvoir à une autorité de compétence

L'autorité de compétence est généralement préférable à l'exercice du pouvoir parce qu'elle place le parent en position d'accompagnant « responsabilisant » et dépositaire d'une communication élégante. Il propose mais n'impose pas, il suggère mais ne dirige pas. Il offre ses expériences et ses connaissances à l'enfant mais il ne cherche pas à tout prix à lui imposer son point de vue. Il fait de son mieux pour aider l'enfant en le renvoyant à la responsabilité de ses pensées, de ses sentiments et de ses actes. L'enfant est libre d'adopter ou non les idées du parent. En toute situation, il conserve son droit légitime de devenir ce qu'il est sans subir aucune pression. Lorsque le parent perçoit une réticence chez l'enfant, il n'insiste pas. Il accepte ce qu'il ne peut changer dans les comportements ou les valeurs de l'enfant parce qu'il sait qu'il ne peut rien faire de plus. L'enfant est proche du parent aussi bien physiquement qu'intellectuellement. La présence de ce dernier est rassurante et l'enfant sait pouvoir compter sur lui en cas de besoin. L'autorité de compétence est une autorité influente parce qu'elle est douce et non prescriptive.

Exercice : sept critères essentiels pour évaluer la manipulation positive

Le tableau suivant vous permettra, pour une situation donnée, d'évaluer la réussite de votre stratégie d'engagement avec l'enfant. Si l'un de ces critères n'est pas respecté, c'est que vous avez commis une maladresse dans votre démarche. Il n'y a rien de dramatique, un peu d'entraînement vous aidera à mieux maîtriser ces méthodes.

Critères	Respecté	Non respecté
L'enfant ne doit pas regretter, *a posteriori*, d'avoir fait ce que vous l'avez amené à faire.		
Il doit sentir que son sentiment de liberté est plein et entier.		
La confiance entre vous et lui est restée intacte.		
Vous avez su doser les efforts que vous lui avez demandés.		
Vos demandes sont restées cohérentes avec ses attitudes.		
Vos stratégies sont honnêtes, elles s'inscrivent dans un cadre éthique.		
Vous avez su lui donner le goût de l'engagement autonome.		

Chapitre 9

Obtenir sans imposer

Nous avons vu au chapitre précédent comment fonctionnent l'influence et la manipulation et quelles sont les orientations à prendre pour en faire un usage raisonné et responsable. Dans ce chapitre, nous allons explorer des stratégies d'engagement de façon un peu plus détaillée. Nous ne retiendrons que celles qui peuvent être utilisées par les parents de façon bienveillante et dans un cadre strictement éducatif. Le lecteur bien informé des recherches menées en psychologie de l'engagement ne sera donc pas étonné du caractère non exhaustif de cette présentation. Il existe d'autres techniques manipulatoires comme le leurre ou l'amorçage dont les bénéfices profitent de façon trop flagrante à la personne qui les emploie ; celles-ci ne nous intéressent pas. Quoi qu'il en soit et au risque de me répéter, je vous invite une nouvelle fois à la vigilance dans l'utilisation de ces outils. N'utilisez pas ces techniques pour exiger de l'enfant ce que vous ne vous imposez pas à vous-même. Soyez irréprochable dans votre style éducatif.

La technique du pied-dans-la-porte

Cette technique consiste à obtenir un peu avant de demander beaucoup. Il s'agit, dans un premier temps, de demander à l'enfant un comportement peu coûteux, une petite action, qui seront probablement acceptés avant de lui demander d'exécuter une action plus importante qu'il aurait probablement refusée si on la lui avait demandée directement.

Un exemple : votre enfant de 16 ans s'exprime dans un langage très vulgaire. Il lui est impossible d'aligner trois mots sans une grossièreté, où que vous soyez et quel que soit le moment de la journée… Si vous lui demandez de but en blanc de modifier son comportement et d'utiliser un langage châtié, il est probable qu'il ne pourra pas répondre à cette demande, intenable pour lui parce que trop pesante. Dans ce cas, vous pourriez commencer par lui proposer de faire l'effort de s'exprimer de façon correcte pendant tous les déjeuners familiaux. Lorsqu'il aura pris cet engagement, vous pourrez lui demander plus tard de l'étendre progressivement à l'ensemble du temps qu'il passe à la maison.

À vous de jouer !

Voilà la situation : votre enfant de 6 ans refuse de s'habiller le matin pour aller à l'école. Vous l'avez sermonné, menacé, rien n'y fait. En utilisant la technique du pied-dans-la-porte, quelle demande initiale pourriez-vous utiliser pour garantir le succès de votre demande principale (qu'il s'habille tout seul) ?

....

....

....

Commentaire

Vous pourriez par exemple lui dire : « Tu enfiles ton slip et tes chaussettes tout seul. Je t'aiderai pour les autres vêtements. » Plus tard, vous pourrez élargir votre demande jusqu'à ce qu'il devienne parfaitement autonome pour s'habiller tout seul.

Formuler positivement sa demande

Dites à votre enfant ce que vous souhaitez qu'il fasse, de façon nette et précise, et non pas ce que vous souhaiteriez qu'il ne fasse plus. Les choses doivent être claires dans votre esprit. Commencez par vous demander quels sont les comportements que vous désirez le voir adopter et au lieu de dire : « Je veux qu'il arrête de taper ses copains » préférez « je veux qu'il respecte ses camarades et qu'il trouve de nouveaux moyens de communiquer avec eux. » Il s'agit de prendre le versant positif de n'importe quel comportement que vous souhaitez stopper. Et la meilleure façon de se débarrasser d'un comportement problématique est d'entraîner l'enfant à adopter un comportement acceptable et non de le sermonner ou de lui faire la morale. Encore une fois, le changement passe par l'action, non par l'intellectualisation. Vous pouvez expliquer à l'enfant que ce qu'il fait n'est pas bien, pour telle et telle raison : « Ce n'est pas bien de taper tes camarades en classe parce que la maîtresse est très fâchée lorsque tu fais ça », mais si vous vous limitez à cette démarche explicative, vous n'obtiendrez à mon avis que de piètres résultats. Les explications améliorent la compréhension de l'enfant et le renforcent dans le comportement souhaité, mais elles viennent en appui à l'expérience, à l'action. En multipliant les situations et les prescriptions de comportement pour atteindre votre objectif, vous

entraînez l'enfant à changer avec beaucoup plus d'efficacité. Utilisez les techniques de renforcement et les justifications internes pour ancrer le comportement acceptable : « Tu joues gentiment avec tes camarades parce que tu es un garçon très aimable. Je suis fier de toi. » L'enfant aime vous faire plaisir, vos gratifications verbales sont pour lui des signes de reconnaissance indispensables. Il faut cesser de croire qu'un comportement « normal » n'appelle aucun compliment de la part du parent. « Il se comporte comme il doit se comporter, je n'ai pas à le remercier pour ça » est à mon sens une erreur.

La technique de l'étiquetage

Les enfants sont, comme la plupart des gens, très soucieux de ce que leurs parents et les autres personnes de leur entourage peuvent penser d'eux. Ils souhaitent faire bonne impression et recevoir des signes de reconnaissance et des récompenses affectives. C'est de cette façon qu'ils se sentent exister parmi les autres et qu'ils peuvent se forger une identité sociale rassurante. Vous pouvez complimenter l'enfant pour ses talents, sa finesse d'esprit, sa sensibilité, en toute sincérité et sans obséquiosité : « J'ai de la chance d'avoir un enfant comme toi », « tu es capable, motivé, volontaire, généreux, serviable, aimable, courageux, honnête. » De telles paroles redonnent confiance à l'enfant qui a envie d'être aimé. Chacun de vos étiquetages influence sa propre perception de lui-même et, par un effet d'écho, ses comportements futurs. Il aura ainsi tendance à adopter des conduites qui iront dans le sens des visions et des qualificatifs que vous lui aurez, en quelque sorte, inoculés. L'étiquetage négatif possède les mêmes propriétés, mais il est très destructeur et je vous

conseille de le proscrire une bonne fois pour toutes. La technique de l'étiquetage renvoie à l'effet Pygmalion que nous avons analysé dans le chapitre 5.

La technique du « parce que »

Dans certaines situations, une demande formulée de façon abrupte : « Baisse le volume de la musique » a moins de chance d'aboutir qu'une demande plus explicite. Pour obtenir que l'enfant accède à la requête du parent, il vaut mieux lui fournir une raison, faire apparaître un besoin. La technique du « parce que », surtout lorsqu'elle est associée à l'expression d'un besoin vous permet d'augmenter les chances que l'enfant accepte ce que vous lui demandez : « Baisse le volume de la musique parce que j'ai besoin de me reposer trente minutes. »

La technique du toucher

Les psychologues sociaux ont démontré à maintes reprises l'efficacité de cette technique : le simple fait d'entrer en contact physique léger avec une personne augmente les chances de la voir accepter votre demande. Vous pouvez utiliser cette méthode avec votre enfant : le simple fait de toucher son avant-bras, son épaule ou ses cheveux de façon légère et fugace modifie positivement sa perception de la relation, renforce la confiance qu'il vous porte et multiplie par trois la possibilité qu'il accorde une réponse favorable à votre requête. Basée sur le même principe, la technique des « yeux-dans-les-yeux » est une variante que vous pouvez également mettre à profit dans un objectif éducatif.

Un peu vaut mieux que rien

Vous souhaitez que votre enfant vous aide à préparer une soupe de légumes. Il est normal qu'il participe aux tâches ménagères. Il n'y a rien de particulièrement choquant ou d'abusif dans le fait de solliciter un enfant pour un petit coup de main à la maison. Si vous lui dites de but en blanc : «Viens m'aider à éplucher les légumes pour faire la soupe », il est probable qu'il renâcle en prétextant qu'il a plein de devoirs à terminer ou un mal de tête qui ne le lâche pas depuis quelques heures. Les enfants ne manquent pas de ressources dans ce domaine. En revanche, si vous lui dites : «Viens m'aider à préparer les légumes pour faire la soupe, même si tu n'épluches qu'une seule pomme de terre cela me rendra toujours service », il est très probable que, non contraint par une demande trop lourde, l'enfant accédera plus volontiers à votre requête. Un peu vaut mieux que rien. Il épluchera un légume, voire deux, peut-être trois, dans la mesure où ces légumes surnuméraires seront des « cadeaux » qu'il choisit librement de vous faire.

La technique du « libre à toi »

Nous avons vu précédemment que la préservation du sentiment de liberté de l'enfant jouait un rôle déterminant dans son engagement parce qu'il lui assigne la responsabilité de mettre lui-même en cohérence ses attitudes, ce qu'il est, avec ses comportements, ce qu'il fait. La petite formule « mais tu es libre de… » est donc très utile dans de nombreuses situations de la vie quotidienne. Elle peut être associée à d'autres techniques : « Je souhaite que tu ranges tes jouets, mais tu es libre de le faire maintenant ou en rentrant de l'école. » « Fumer

est une addiction dangereuse mais tu es libre d'arrêter quand tu le souhaiteras, ta santé te regarde. »

À noter

Les paroles s'envolent, surtout lorsqu'elles ne sont pas prononcées publiquement, les écrits restent. Dans notre culture en tout cas… Demander à l'enfant, lorsqu'il est en mesure de le faire, d'inscrire des décisions par écrit renforce son engagement et évite qu'il ne fasse machine arrière.

L'inoculation d'attitude

Sous cette expression curieuse se cache une technique qui permet à l'enfant de résister à des tentatives de persuasion qui pourraient lui être préjudiciables. Elle consiste à l'exposer à de faibles attaques de ses attitudes afin qu'il soit en mesure de résister à des attaques plus fortes. Dans les années 1980 des chercheurs en psychologie sociale[1] ont fait l'expérience suivante : ils ont demandé à des élèves de collège d'« inoculer » des enfants de l'école élémentaire afin qu'ils sachent résister aux pressions de leurs pairs susceptibles de les encourager à fumer. Pendant les exercices de simulation, lorsqu'on leur proposait une cigarette, ils apprenaient à manier des contre-arguments en répondant par exemple : « *Je serais vraiment une poule mouillée si je fumais simplement pour te montrer que j'ose le faire.* » Les résultats de cette expérience montrent que, par la suite, les enfants qui ont été ainsi « inoculés » ont un risque de consommation de

1. Tiré de David G. Myers, Luc Lamarche, *Psychologie sociale*, Montréal-Toronto, Chenelière/MacGraw-Hill, 1992.

tabac nettement inférieur à celui des élèves qui n'ont pas bénéficié de cette éducation et que les effets durent dans le temps. Vous pouvez utiliser cette technique pour éviter que votre adolescent ne cède aux pressions sociales qui vont immanquablement s'exercer sur lui concernant la consommation d'alcool, de stupéfiants, l'endoctrinement, la violence, etc. Quelle est la marche à suivre ? Commencez par l'avertir de possibles tentatives de persuasion dans un domaine précis et guidez-le afin qu'il établisse une série de contre-arguments qu'il pourra opposer aux personnes qui essaieront de faire pression sur lui. Entraînez-le à affirmer ses arguments avec vigueur et conviction.

Exercice

Votre fils rentre en sixième. Le collège dans lequel il est scolarisé est connu pour être fréquenté par un certain nombre de jeunes dealers de cannabis. Plusieurs enfants de vos connaissances ont d'ailleurs déjà consommé cette substance qui leur a été proposée dans l'enceinte même de l'établissement. Vous souhaitez que votre enfant sache résister à l'inévitable pression qui va s'exercer sur lui pour qu'il fasse comme les autres et fume son premier joint. Comment allez-vous procéder ? Notez vos réponses dans les rubriques ci-dessous.

1. Information

....
....
....

2. Guidage

....
....
....

3. Entraînement

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

Commentaire

Je vous livre mes propositions sous forme de dialogue entre le parent et l'enfant, pour illustrer ce que pourrait être une inoculation d'attitude dans la situation proposée.

1. « – Plusieurs parents m'ont rapporté qu'au collège certains élèves fournissaient du cannabis à leurs camarades. Ils vont très certainement essayer de te persuader de fumer un joint avec eux, pour faire comme tout le monde. Et je pense que tu auras du mal à refuser. Je me trompe ?

   – Tu crois vraiment que je vais tomber bêtement dans le piège ? »

2. « Je crois qu'il est difficile de résister à l'influence des autres, mais peut-être que je me trompe... Qu'est-ce que tu répondrais à un camarade qui te propose d'essayer, juste une fois pour goûter ?

   – Que je n'ai pas besoin de ça pour me sentir bien... Que si ça l'intéresse de délirer avec son truc, c'est son problème... Que je n'ai pas envie de devenir un zombie... »

3. « On va voir si tu arrives à tenir bon. Jouons ensemble. Je suis un élève du collège et j'ai du cannabis de premier choix. Je m'approche de toi et tu me réponds... On essaye ? »

   « – Salut Jimmy, tu m'as l'air déprimé, ça te dirait de fumer un petit pétard avec moi ?

   – Non merci.

   – Allez, tu ne vas pas rester bête toute ta vie, essaye au moins une fois, tu vas voir c'est trop bien.

   – Je serais surtout bête si j'acceptais ta proposition.

– Mais tire seulement une taffe, juste pour voir l'effet que ça fait. Tu ne vas pas en mourir, sinon il y a longtemps que je serais mort.
– Moi je suis mort… de rire. Je n'ai pas besoin de ton truc. Allez, passe ton chemin. »

L'exercice et le jeu des questions-réponses peuvent vous paraître artificiels, pourtant, ils permettent à l'enfant de se préparer à vivre une telle situation en ayant des arguments pour résister à l'influence de ses pairs. En utilisant l'inoculation d'attitude, vous lui évitez de se sentir désemparé et de céder trop facilement à la pression. Vous l'aidez à faire face, c'est tout l'intérêt de cette technique.

Avec un enfant qui s'obstine à ne pas changer

Votre enfant refuse systématiquement d'accéder à vos demandes ou de changer ses comportements. À chaque tentative que vous faites, il s'oppose et refuse toutes vos propositions. Plusieurs explications peuvent être avancées.

Comme de nombreuses personnes, l'enfant peut exprimer de cette manière sa peur du changement, de l'inconnu, même s'il n'est pas particulièrement satisfait de la situation présente. S'engager dans une démarche de changement, c'est prendre le risque de perdre ses repères sécuritaires, de modifier ses relations avec sa famille et son entourage, de remettre en question son cadre et ses habitudes de vie. L'enfant peut également redouter d'avoir à subir un échec dans sa démarche et y regretter son engagement. Surtout s'il a connu par le passé des expériences similaires qui se sont avérées douloureuses pour lui.

Autre explication possible : l'enfant n'a pas confiance en vous parce que vous manquez de cohérence ou parce qu'il vous est arrivé de

ne pas tenir vos engagements envers lui. Il se méfie à juste titre d'une réciprocité qui fonctionne mal. Votre relation avec lui n'est pas au beau fixe ; par conséquent, il n'est pas spécialement porté à vous écouter ni à vous suivre.

Il est possible enfin que l'enfant ne se sente absolument pas concerné par ce que vous lui proposez. Ses centres d'intérêt sont à mille lieues de ce que vous imaginez et il lui est impossible d'établir un lien entre les actions que vous voudriez lui voir accomplir et ce qu'il est en tant que personne. La relation de cohérence, entre ce que vous souhaiteriez qu'il fasse et ce qu'il est vraiment, est dans ce cas impossible à établir. Il est possible que vous connaissiez mal votre enfant ou que votre stratégie soit inadéquate. Rappelez-vous que plus l'enfant se sentira concerné par l'acte que vous lui demandez, plus il se sentira engagé. Veillez donc à lui proposer des actions qui lui « parlent ».

Que faire en cas d'obstination ?

- Faites un point objectif avec votre enfant sur les avantages et les inconvénients de l'action que vous lui proposez. « Qu'est-ce que tu as à perdre et à gagner ? »
- Insistez sur le fait qu'il pourrait revenir sur sa décision et en changer si celle-ci ne répondait pas à ses principes personnels. « Si ça ne te convient pas, tu pourras toujours faire comme avant. »
- Indiquez-lui qu'au pire l'échec le renverrait à sa situation initiale, mais que dans le meilleur des cas, il risque d'être plus heureux, plus à l'aise, plus serein, etc. « Ça ne te coûte rien d'essayer, au contraire, tu as tout à gagner. »
- Prenez le problème à rebours : « Dans quelles conditions cela ne marcherait-il pas ? Que faudrait-il pour que tu échoues dans ta démarche ? »

•••/

\•••

- Essayez de lui faire dire quelque chose qui soit cohérent avec la demande que vous lui avez faite : « Ne penses-tu pas qu'en agissant ainsi cela te permettrait de… »
- Renforcez le lien entre votre demande et son attitude et ses sentiments. Il faut arriver à lui faire comprendre que ce que vous attendez de lui est en phase avec sa personnalité : « En te comportant de cette manière tu es complètement logique avec toi-même parce que… » « Il ne s'agit pas d'un changement d'avis de ta part dans la mesure où… »
- Actionnez le sentiment de réciprocité en faisant une concession sur un sujet qui n'a rien à voir avec votre demande. « Je change de conversation, mais pendant que j'y pense, je peux te prêter la voiture demain matin. »
- Jouez sur le sentiment de liberté en lui disant que s'il ne se prononce pas rapidement, l'action que vous lui proposez sera plus difficilement envisageable par la suite. « À mon avis, si tu attends trop, cela ne sera plus possible. »
- Laissez-lui entendre que finalement l'idée vient de lui. » C'est en réfléchissant à ce que tu m'as dit l'autre jour, que j'ai pensé que tu avais raison de t'engager dans cette action / de changer d'attitude. »

Désengager un enfant pris au piège de ses décisions

Parfois, l'enfant s'est laissé prendre au piège de ses propres décisions et il persévère dans un comportement qui lui porte préjudice et le rend malheureux Que pouvez-vous faire pour l'aider à se sortir de ce type de difficulté ? Comment l'aider à se désengager ?

- Demandez-lui si les effets de cette décision correspondent à ce qu'il en attendait au départ ? Que voulait-il concrètement ? Qu'a-t-il obtenu finalement ? Faites avec lui le point sur les décalages entre les intentions de départ et les constats à l'arrivée.
- Indiquez-lui que cet échec vous paraît très positif, que tout le monde a le droit de se tromper et que personne ne peut lui en faire le reproche.

- Prendre une décision sans se donner les moyens d'en changer est une erreur qui fait que l'on persiste dans de mauvais choix, « cela, on peut te le reprocher » : insistez sur ce point et aidez-le à explorer des pistes pour sortir de cet engagement.
- Déconnectez sa personne de ses actes : il n'a pas agi en fonction de sa vraie personnalité mais parce qu'il y a été poussé par des tiers, par la situation, parce qu'on l'a obligé, qu'il a fait acte d'obéissance, parce qu'il n'a pas eu le choix, qu'il a imité les autres, etc.

Exercice

Lorsque vous souhaitez que votre enfant s'engage dans une décision, une action ou un nouveau comportement, quels moyens pouvez-vous utiliser ? Cochez les phrases qui vous semblent adaptées de la part du parent, dans la colonne oui. Cochez non pour celles qui le sont moins et consultez mes réponses.

		Oui	Non
1.	« Tu n'as pas le choix, ici c'est moi qui commande, tu dois faire ce que je te demande poliment, sans discuter. »		
2.	« Si tu passes l'aspirateur dans la voiture, je te donne cinquante euros. »		
3.	« Tu es très mélomane, c'est pour cela que tu as brillamment réussi ton examen de piano. »		
4.	« L'année prochaine, est-ce que tu pourras m'aider à construire un mur le long du garage ? »		
5.	« Cette école me paraît beaucoup plus appropriée à ton projet professionnel. Maintenant c'est à toi de voir, tu es libre de faire comme tu veux. »		

.../...

		Oui	Non
6.	« Lundi, tu m'as aidé à décoller le papier peint dans la chambre, tu es vraiment très serviable. Il reste un mur à terminer, est-ce que je peux compter sur toi pour finir dans dix minutes ? »		
7.	« Tu te comportes mal avec moi mais ça ne me surprend pas : tu es colérique, comme ton père. »		
8.	« Nous partons pendant deux mois pour lancer un projet humanitaire d'aide à l'éducation au Togo. Bien sûr nos vacances d'été seront sacrifiées, mais c'est un projet qui te passionnerait certainement, tu es tellement généreux avec les autres. »		
9.	« Nous allons réserver les billets d'avion, il faudrait que tu nous répondes demain avant 18 heures, dernier délai. »		
10.	« Tu as bâclé ton devoir parce que tu es trop paresseux, je ne vois pas d'autre explication ! »		

Solution

Oui : 3, 5, 6, 8 et 9.
Non : 1, 2, 4, 7 et 10.
Faites le total de vos réponses exactes.

Vous avez 9 ou 10 points ? Vous avez parfaitement saisi comment fonctionnent les stratégies d'engagement !

Vous avez 8 points ou moins de 8 points ? Je vous invite à relire ce chapitre ainsi que le précédent. J'attire votre attention sur le fait que certaines phrases de ce test comportent plusieurs techniques qui se conjuguent. Il s'agit des phrases 5, 6 et 8.

Chapitre

10

Inévitables conflits

Les conflits entre parents et enfants sont inévitables parce que l'agressivité est inhérente à la nature humaine. Nous nous construisons en nous différenciant : l'enfant se libère du lien parental en apprenant à dire non à ses parents. L'adolescent s'oppose pour affirmer son identité. L'adulte traverse sa vie en faisant face à d'innombrables conflits. Chaque fois le conflit nous pousse à prendre une décision, à faire un choix, à changer notre fusil d'épaule… J'irais même jusqu'à dire, au risque de vous surprendre, que les conflits sont souhaitables, voire salutaires. Car c'est à travers les conflits, quand ils sont bien traités, que se construisent les changements, les apprentissages et l'établissement de relations plus saines avec l'enfant. Ce sont les conflits que ce dernier va vivre avec ses parents et plus largement dans son milieu social, scolaire, avec ses amis, qui vont l'aider à grandir. Sous réserve qu'il sache quoi faire de ses conflits et qu'il en ait, lui aussi, une approche constructive. Traiter correctement les conflits que vous allez rencontrer avec votre enfant et lui servir de guide, de tuteur

pour l'aider à trouver lui-même des solutions à ses propres conflits relève également de votre responsabilité parentale. En tout état de cause, l'enfant procède souvent par imitation et si vous utilisez avec lui une méthode de résolution des conflits qui lui apporte satisfaction, il y a fort à parier qu'il reproduira cette stratégie en dehors du cercle familial.

Nous allons dans ce chapitre nous référer en grande partie aux travaux de Marshall Rosenberg[1], psychologue américain et créateur d'un processus de communication appelé « *communication non violente*[2] ». Ce processus est clairement une méthode de manipulation positive qui rend possible un traitement des conflits dans le calme et la transparence. Il permet d'éviter l'escalade de la violence, l'usage du rapport de force ou la négation des personnes qui figurent parmi les principaux traitements dramatiques du conflit. Nous allons nous intéresser prioritairement à la question des conflits entre parents et enfants, mais il faut savoir que cette méthode peut s'appliquer plus largement à toute autre forme de communication avec l'enfant et pas seulement en situation d'opposition.

La famille : un espace de conflits

La famille est un lieu hautement conflictuel parce que ses membres sont en contact fréquent, dans un lieu stable et qu'ils sont tenus par des liens, liens d'amour – dis-moi que tu m'aimes et montre-le moi –, liens de sang… De plus, les membres de la famille ont beaucoup d'attentes les uns par rapport aux autres et un certain nombre

1. Voir bibliographie.
2. Ou CNV.

de besoins à satisfaire : besoin de se sentir en sécurité, d'être reconnu par les siens, d'être aimé et admiré par son père, sa mère, sa fratrie. Avec en filigrane cette idée curieuse : si l'autre m'aime il doit penser comme moi, se comporter comme je l'attends. S'il ne le fait pas, je suis en droit de douter de son amour. Dans ce contexte, les manques pèsent plus lourds, les mots désagréables font mouche à coup sûr et le comportement des proches suscite davantage d'interprétations négatives : « Il a laissé sa vaisselle sale dans l'évier donc il ne me respecte pas », « lorsque je la croise avec ses amies dans la rue, elle m'ignore, pourtant, elle sait me trouver quand elle a besoin de moi. »

Les conflits en famille sont souvent plus fréquents et plus douloureux que dans les autres systèmes sociaux. Mais il existe des familles plus conflictuelles que d'autres. Il y a les familles où les conflits sont fréquents et ne posent pas problème, d'autres où ils sont plutôt rares mais très mal vécus. Pour certaines personnes, le conflit peut devenir systématique, se transformer en modèle de comportement, en scénario répétitif. Elles ont besoin du conflit pour sentir qu'elles existent, qu'elles sont présentes dans la famille, pour réaffirmer leur rôle aux yeux de leurs proches.

Un danger ou une chance à saisir

Les conflits que vous rencontrez avec vos enfants ne sont pas des aléas, mais de véritables opportunités de changement… ou des facteurs de rupture de la communication. D'ailleurs en chinois, le mot conflit signifie à la fois « danger » et « chance à saisir ».

Dans la pensée occidentale, le conflit est perçu négativement parce qu'il est souvent confondu avec la violence. Or tous les conflits ne

conduisent pas à la violence. Nous pensons aussi que le conflit dénonce nos failles, nos faiblesses, nos insuffisances : difficultés à communiquer, à s'entendre, à accepter nos émotions. Souvent nous avons peur du conflit, peur des sentiments négatifs qu'il provoque et nous le dramatisons. Parfois, le conflit nous remet en cause personnellement. « Et si je n'avais pas totalement raison, et si l'enfant n'avait pas entièrement tort ? » Mais la plupart du temps, plus nous avançons dans le conflit, plus nous nous persuadons du bien-fondé de nos arguments, plus nous attribuons à l'enfant la responsabilité du problème. En campant sur cette position, nous adoptons des comportements de plus en plus rigides et inefficaces.

Dans la pensée orientale, le conflit est conçu comme un danger, mais aussi comme une source potentielle de richesses et ces deux visions sont indissociables. Les conflits peuvent devenir salutaires quand ils permettent de redéfinir la relation avec l'enfant sur de nouvelles bases, lorsqu'ils ouvrent la voie au changement, à de nouvelles façons d'être ensemble. Ils enrichissent la communication parce qu'ils nous permettent de coopérer, de rechercher ensemble des solutions à notre différend et de nous sentir satisfaits d'avoir su avancer dans cette direction. Pour paraphraser Nietzche nous pourrions dire : « S'il ne nous détruit pas, le conflit nous rend plus fort. »

La « vérité » n'est souvent qu'un point de vue

Notre éducation judéo-chrétienne nous pousse à rechercher par tous les moyens *la* vérité, que nous plaçons comme valeur suprême. C'est la raison pour laquelle nous nous efforçons d'établir des responsabilités dans le conflit, de rechercher une victime et un coupable.

En réalité, la vérité est toujours un point de vue, une représentation subjective des choses et dire *notre* vérité ne fait souvent que renforcer le conflit parce que cette vérité est généralement blessante. Dans la culture orientale, la recherche d'harmonie prime sur l'établissement de la vérité. Il vaut mieux parvenir à établir un accord plutôt que de se renvoyer la balle en cherchant qui a raison et qui a tort. Les personnes en conflit ne cherchent pas à contrôler la situation, à prendre le dessus sur l'autre, mais à s'entendre. Voilà pourquoi la vision orientale du conflit est plus détendue : le conflit n'est pas inutile, surprenant, à éviter, mais il est simplement présent. Il fait partie de la vie. D'ailleurs vous vous rendrez compte, en utilisant les procédures que je vous propose ici, que ce ne sont pas les conflits qui posent problème mais bien davantage les solutions que nous allons mettre en œuvre pour les résoudre.

Tous les conflits ont un sens et une fonction

Tous les conflits ont un sens : ils veulent dire quelque chose, ils nous apportent une information sur l'état de notre relation avec l'enfant, ils nous indiquent un problème, une divergence de point de vue, un positionnement. Mais les conflits ont aussi une fonction : par le simple fait d'apparaître, ils constituent déjà un début de solution, ils appellent un passage à l'action. Le conflit est là, nous le reconnaissons, nous allons devoir toi et moi en faire quelque chose. Je trouve l'analogie du conflit avec la fièvre très éclairante. Comme le conflit, la fièvre a un sens, elle est un symptôme qui m'indique un problème de santé, que je suis par exemple victime d'une infection virale. La fièvre a aussi une fonction dans mon métabolisme : en élevant la température de mon corps, elle contribue à l'élimination du virus.

Mémo

Qui dit conflit ne dit pas forcément échec de la relation. Le conflit est naturel, structurant, il peut nous amener à évoluer. Les erreurs à éviter en situation de conflit : le dramatiser, en avoir peur, fuir, sortir ses griffes.

L'erreur du taureau

« L'erreur du taureau, c'est de croire au signal » disait Montherlant. Face à un conflit avec l'enfant, il est rare que nos comportements, ni les siens d'ailleurs, aillent dans le sens de l'apaisement. Comme le taureau dans l'arène qui fonce « bille en tête » vers le signal rouge qui s'agite devant lui, nous avons tendance à réagir, à défendre *mordicus* notre point de vue, à imposer nos solutions. Nous éprouvons beaucoup de difficultés à relativiser et à prendre du recul pour modérer nos réactions. Parce que cela nous touche trop. Nous en arrivons à perdre tout bon sens, nous nous laissons piloter par nos émotions jusqu'à en oublier parfois l'objet même du conflit. Ainsi, certains parents entretiennent-ils avec leurs enfants des conflits permanents sans raison apparente. Ils ont intégré le conflit comme un registre habituel dans leur communication.

Face aux conflits plusieurs attitudes posent problème :

- **Avoir le dernier mot** : La tentation naturellement présente dans tout conflit, c'est que l'un des deux cherche à prendre le pouvoir sur l'autre. Nous sommes alors dans la logique du lui ou moi, dans la lutte pour qu'émergent au final un gagnant et un perdant. Et nous préférons évidemment utiliser la contrainte pour gagner contre l'enfant et garder la face. Cette attitude ne résout pas le

conflit. Et même si l'enfant se soumet à l'autorité, il demeure insatisfait et ses griefs finiront toujours par réapparaître un jour ou l'autre.

- **Tourner en rond** : sans processus clair de résolution du conflit, nous ne savons pas par quel bout commencer. Nos interprétations sur les intentions de l'enfant à notre égard nous conduisent à faire fausse route et nous revenons toujours au point de départ. Nous ne sommes pas forcément mal intentionnés, mais nous sommes prisonniers d'un cercle vicieux persistant qui renforce le conflit.
- **Répondre œil pour œil** : ce jeu de ping-pong verbal consiste à répondre à une agression par une autre agression. Il s'ensuit un « effet boule de neige » qui entraîne une escalade du conflit, avec souvent des issues violentes à la clé.

Reconnaître et accepter le conflit

Avancer en marchant, c'est enchaîner une suite de déséquilibres qui produit de l'équilibre. Avec le risque de tomber. Celui qui reste immobile conserve, pendant un temps au moins son équilibre, mais il n'avance pas. Il est rigide. Résoudre les conflits de manière constructive, c'est continuer à marcher, de manière de plus en plus habile, de plus en plus loin, mais en minimisant le risque de chute. Reconnaître et accepter le conflit, c'est un premier pas, un pas nécessaire, mais il n'y a que le premier pas qui coûte ! N'attendez pas pour résoudre un conflit ou une situation problématique avec votre enfant. Plus vous interviendrez tôt, plus il vous sera facile d'adopter des solutions économiques et sans grands dommages

relationnels. Si vous remettez la résolution du conflit à plus tard, vous courez le risque de voir la situation se dégrader et les comportements irrationnels prendre le dessus.

Favoriser le dialogue non violent

Pour le parent, acquérir l'intelligence du conflit consiste à prendre de la hauteur, à analyser la situation en évitant la surenchère et à adopter une posture d'altérité[1]. Ce qui signifie qu'il doit tout mettre en œuvre pour essayer de comprendre l'enfant, en reconnaissant que ce dernier a légitimement :

- **Le droit de penser ce qu'il pense** : il a son propre point de vue, ses valeurs qui ne sont certes pas les miennes, mais je n'ai pas à lui imposer de penser comme moi, et je ne conteste pas les idées qu'il peut avoir, même s'il est un enfant.
- **Le droit d'être maladroit** : l'enfant n'est pas un expert en communication. Il peut se montrer désagréable ou agressif avec moi, mais c'est parce qu'il est malhabile dans sa façon de présenter les choses et d'exprimer son ressenti.
- **Le droit de se centrer en priorité sur ses propres besoins** : l'enfant n'est pas mal intentionné. Il n'agit pas contre moi mais il cherche – comme tous les êtres humains – à satisfaire prioritairement ses propres besoins. Ces besoins peuvent entrer en conflit avec les besoins du parent mais ces derniers ne sont pas prioritaires sur les besoins de l'enfant.

1. Emmanuel Levinas, *Altérité et transcendance*, Paris, Le Livre de Poche, Collection : Biblio Essais, 2006. La reconnaissance de l'altérité est une attitude utilisée en médiation professionnelle. Cf. Jean-Louis Lascoux, *op. cit*.

Un cadre : le respect mutuel

Dans un processus de résolution de conflit avec l'enfant, le respect mutuel est une composante de premier ordre. Vous veillerez à éviter les mots qui blessent, les critiques qui mettent l'enfant dans une position défensive et bloquent son écoute, ainsi que tout ce qui est de l'ordre du sarcasme, du mépris, de l'humiliation. Toutes ces attitudes perturbent la recherche d'une solution satisfaisante – ou en tout cas de la moins mauvaise – pour vous deux.

Une bonne qualité d'écoute est indispensable pour que chacun puisse aller jusqu'au bout de l'expression de sa position, sans être interrompu ou discrédité, et qu'il puisse se sentir entendu par l'autre. Il faut accepter d'écouter et de reconnaître les opinions divergentes de l'enfant, même si cela n'est pas facile pour vous. Il est également important que lors d'un conflit, les émotions de l'enfant et les vôtres s'expriment. Elles montrent que vous êtes sincères, humains et que vous défendez les idées auxquelles vous croyez. C'est cette expression des émotions et des besoins auxquels elles sont reliées qui va permettre la réconciliation.

Rassurer

L'enfant qui est en conflit avec son parent, qu'il s'agisse d'un désaccord minime ou d'une crise plus grave n'est pas à l'aise. Il a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il va être entendu, qu'il ne sera pas mis en danger ou sanctionné en cas d'échec du processus de résolution. Il a besoin d'être convaincu que vous êtes sincère, que vous souhaitez *vraiment* rechercher une solution et coopérer avec lui, sans chercher à le tromper, à le duper, à imposer votre solution par des moyens

détournés. J'insiste d'autant plus sur ce point qu'en adoptant cette nouvelle méthode de traitement des conflits, votre enfant sera sans doute désemparé. Vous n'aviez pas l'habitude de procéder de cette façon. Il est tout naturel qu'il s'interroge : « Qu'est-ce que cela cache ? » Vous avez donc tout intérêt à le rassurer, à lui présenter clairement vos objectifs et à le guider dans les étapes du dialogue non violent. Il n'est pas nécessaire de lui expliquer longuement le processus. Avec le temps, il prendra l'habitude de la méthode et la mettra en œuvre de façon tout à fait naturelle.

Au cours de vos échanges, adressez des messages de reconnaissance à l'enfant et positivez la démarche que vous conduisez avec lui : « Je suis très heureux que nous essayions ensemble de trouver une solution à notre problème ». Insistez sur le fait qu'il est préférable, *pour vous deux*, de trouver une issue au conflit qui soit gratifiante pour l'un et l'autre. Toute solution où l'un des deux aura l'impression d'avoir remporté la partie et l'autre de la perdre vous conduira dans une impasse. La résolution idéale sera celle qui tient compte de vos points d'accord et des profits mutuels que vous en retirerez. Ceci étant, le conflit nécessite souvent des concessions, des aménagements, une redéfinition de la relation. Il est important, sur ce point, que l'équilibre soit maintenu.

Mémo : en cas de conflit avec l'enfant

- Ne pas juger ni cataloguer l'enfant.
- Ne pas en faire un bouc émissaire.
- Assumer notre part de responsabilité dans le conflit.

•••/

\•••

- Être attentif à ce que nous ressentons.
- Faire apparaître nos besoins.
- Servir de guide à l'enfant pour l'aider dans la démarche de résolution de conflit.

Communiquer sans violence

Communiquer sans violence consiste à ne pas juger ce que l'enfant dit ou fait, mais à porter une attention particulière sur ce que vous ressentez, en tant que parent, et à faire apparaître vos besoins. Il s'agit donc avant tout d'une démarche d'évolution personnelle dans laquelle le parent assume ce qu'il fait, ce qu'il pense et ce qu'il ressent sans tenir l'enfant pour responsable des problèmes qu'il rencontre. Une nouvelle fois, le changement commence par vous-même… Et c'est parce que vous allez changer que l'enfant va, en réponse, lui aussi modifier son comportement. Ce processus fonctionne en quatre temps : observer les faits, exprimer son ressenti, rattacher ce ressenti à un besoin insatisfait, formuler une demande.

Observer les faits

Cette première étape consiste à examiner la situation de la manière la plus objective et la plus sincère possible. Des faits rien que des faits ! Des informations, les plus précises et les plus fidèles possibles, et rien d'autre ! Vous observez un comportement concret dans une situation donnée et vous le décrivez, sans chercher aucune explication ou justification. Ne portez aucun jugement, aucune critique, aucune analyse. Il s'agit simplement d'être attentif à la situation et

d'observer. Rien de plus. Que se passe-t-il ? Qui a fait quoi ? Où ? Quand ? Comment ? De quelle manière ? À première vue l'exercice a l'air on ne peut plus simple, mais vous constaterez à l'usage que nous éprouvons les pires difficultés à décrire une scène sans y glisser un jugement, une évaluation ou une interprétation personnels. Essayez pour voir !

Exercice

Lisez les phrases ci-dessous. À votre avis, s'agit-il d'une simple observation ou bien la personne qui prononce ces phrases en dit-elle un peu plus ? Entourez les phrases qui constituent, d'après vous, de simples observations.

1. « Tes résultats scolaires sont catastrophiques. »
2. « Ce matin, avant de partir à l'école, tu as insulté ta mère sans aucune raison. »
3. « Depuis une semaine tes repas sont composés de pizzas et de hamburgers. »
4. « Hier à 20 heures, je t'ai demandé d'arrêter ton jeu vidéo et de venir dîner. Ma demande n'a pas été respectée. »
5. « Souvent tu laisses traîner ton linge sale. »
6. « Samedi après-midi, je t'ai vu en train de fumer une cigarette sur le parking du collège. »
7. « Je n'arrive pas à comprendre ton attitude. »
8. « À midi, tu m'as dit que c'était nul de partir en vacances avec nous au mois de juillet. »

Solution

Les phrases 3, 4, 6, et 8 sont de simples observations.

1. Tes résultats scolaires sont catastrophiques : formulation trop imprécise. Quels résultats ? Dans quelles matières ? Depuis quand ? « Catastrophiques » est une évaluation.

2. Ce matin, avant de partir à l'école, tu as insulté ta mère sans aucune raison : « sans aucune raison » est une lecture de pensée. Comment le savez-vous ?
5. Souvent tu laisses traîner ton linge sale : « souvent » est un terme imprécis.
7. Je n'arrive pas à comprendre ton attitude : de quelle attitude parle-t-on ? « Je n'arrive pas à comprendre » n'est pas une observation neutre, mais un ressenti personnel.

Avez-vous répondu correctement ? Retenez que l'observation est la première étape de la démarche non violente et qu'il est primordial qu'elle ne porte aucune trace de jugement ou d'évaluation de votre part, sans quoi l'enfant peut adopter une attitude défensive ou se fermer comme une huître.

Exprimer son ressenti

Réintégrer la dimension émotionnelle dans la relation permet plus de sincérité et une meilleure compréhension mutuelle. Nommer ses émotions[1], ses sentiments, dire ce que l'on ressent nous rend plus humains, et l'enfant est très sensible aux répercussions de ses comportements sur nous, que les sentiments que nous éprouvons soient agréables ou désagréables. Il est également fortement recommandé d'utiliser cette méthode lorsque le ressenti est positif, lorsque l'enfant adopte des comportements que nous approuvons, qui répondent à nos besoins.

1. Une émotion est un état de conscience qui nous met en mouvement, qui a des effets sur notre corps (palpitations, sensation de malaise, tremblements, rougeur, agitation, etc.) et qui nous porte à l'action.
Le sentiment est un état affectif, plus discret et plus durable ; il ne se manifeste pas par une réaction corporelle. J'utilise indifféremment l'un ou l'autre de ces termes pour désigner le ressenti : ce que la situation décrite provoque en nous.

Votre ressenti exprime le degré de satisfaction ou d'insatisfaction de vos besoins. Il vous appartient et l'enfant n'est en aucun cas responsable de ce que vous ressentez. Il n'est pas dépositaire de vos sentiments. Je sais que cela est difficile à saisir, aussi je vous donne une image qui peut vous éclairer : un morceau de savon a bouché votre lavabo et vous dites « ce satané morceau de savon a bouché mon lavabo, à cause de lui, je ne peux pas faire ma toilette ». Répondez maintenant à cette question : en quoi le morceau de savon incriminé est-il responsable du fait que le tuyau soit trop étroit pour permettre son passage ? Vu sous cet angle, les choses changent radicalement. Il en va de même pour les sentiments. « *Les actes d'autrui peuvent être le facteur déclenchant, mais jamais la cause de nos sentiments*[1]. »

Mémo

Nous ne sommes pas responsables des sentiments de l'enfant, l'enfant n'est pas responsable de nos sentiments.

Le ressenti se distingue de l'interprétation, qui est mentale et centrée sur les actions des autres. Mais reprenons… La situation exprimée dans la phase d'observation a suscité chez vous une émotion, un sentiment, un trouble, un malaise. Le comportement, les mots, les actions de l'enfant, et surtout la façon dont vous les percevez éveillent dans votre conscience un ressenti qui vous est propre. Une autre personne, dans la même situation aurait pu vivre les choses

1. Marshall B. Rosenberg, *Les Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Paris, Éditions Syros, 1999.

différemment et avoir un ressenti très éloigné du vôtre. Cette deuxième phase de la méthode consiste à mettre des mots sur vos sentiments. Exprimez-les clairement, sans artifices ni exagérations. Choisissez les mots qui vous paraissent les plus appropriés pour décrire précisément ce que vous ressentez. Méfiez-vous des termes vagues, imprécis qui ne permettent pas à l'enfant de comprendre vraiment vos émotions. Utilisez le pronom « je » pour confirmer que vos sentiments vous appartiennent : « Je suis en colère » et non « tu m'as mis en colère. »

Si nous reprenons les exemples d'observations simples utilisés dans l'exercice de la première étape, nous aurons par exemple :

- Depuis une semaine, tes repas sont composés de pizzas et de hamburgers → *Je suis inquiet…*
- Hier à 20 heures, je t'ai demandé d'arrêter ton jeu vidéo et de venir dîner. Ma demande n'a pas été respectée → *Je me sens démuni…*
- Samedi après-midi, je t'ai vu en train de fumer une cigarette sur le parking du collège → *Je suis choqué…*
- À midi, tu m'as dit que c'était nul de partir en vacances avec nous au mois de juillet → *Je suis triste…*

Vulnérables ?

De nombreux parents associent cette expression des sentiments à une forme de « vulnérabilité volontaire » dont l'enfant pourrait profiter pour tirer son épingle du jeu. Ils considèrent que l'enfant n'a pas à entendre leur ressenti, que ce serait une mise à nu et un aveu de faiblesse de leur part. Je peux comprendre leurs inquiétudes mais je regrette qu'avec de telles

•••/

\•••

croyances nous retombions inévitablement dans une posture d'adversité. Or, j'ai la conviction que l'enfant peut entendre, doit entendre ce que nous ressentons et que notre vulnérabilité est un atout plus qu'un handicap. L'expression de nos sentiments nous rapproche de lui et nous permet d'établir une relation beaucoup plus riche et empathique. Du reste, les sentiments inexprimés ont un inconvénient majeur : ils nous coupent de nous-mêmes et de nos besoins et par conséquent les autres n'auront pas de raison particulière de s'y intéresser plus que nous. Évidemment, nous trouvons plus facilement les mots pour parler des autres, sur les autres, que pour décrire ce que nous ressentons. Je reconnais que l'exercice est difficile parce qu'il rompt avec nos pratiques antérieures. Pourtant ce travail de « libération affective » est primordial pour construire une relation authentique avec l'enfant.

Exercice

Trois des six phrases suivantes expriment clairement un ressenti. Entourez-les et cherchez ce qui ne fonctionne pas dans les autres.

1. « J'ai le sentiment que tu es égoïste. »
2. « J'ai l'impression que tu ne me respectes pas. »
3. « Je suis triste que tu ne viennes pas en vacances avec nous. »
4. « J'ai peur que tu tombes malade. »
5. « Je me sens dévalorisé en tant que parent. »
6. « Je suis inquiet quand je consulte ton bulletin scolaire. »

Solution

Les phrases 3, 4 et 6 expriment clairement un ressenti.

Voici mes commentaires pour les autres :

1. Sous-entendu : « je ne parle pas de mon ressenti, mais je dis comment je pense que tu es toi. »

2. Sous-entendu : « ce n'est pas un ressenti, mais une interprétation de tes comportements à mon égard. »
5. Sous-entendu : « tu portes la responsabilité du fait que je ne me sente pas valorisé dans mon rôle de parent. »

Relier son ressenti à un besoin

Nous l'avons vu, votre ressenti exprime le degré de satisfaction ou d'insatisfaction de vos besoins mais aussi le bouleversement de vos valeurs ou de vos croyances. Il s'agit dans cette troisième phase de jeter un pont entre vos sentiments et vos besoins. En analysant les besoins personnels qui sont reliés à vos émotions, vous concentrez votre attention sur la situation qui pose problème sans extrapoler, sans laisser votre imaginaire partir au galop ou tenir les autres pour responsables de vos problèmes.

Nos besoins essentiels sont de différents ordres :

- besoins naturels indispensables à la vie (respirer, boire, dormir, s'alimenter, etc.) ;
- besoins de sécurité (intégrité physique et psychologique, travail, santé, etc.) ;
- besoins d'appartenance et d'affection (amour, amitié, confiance, considération, empathie, sincérité, soutien, intimité, famille) ;
- besoin de reconnaissance (estime, confiance, respect, authenticité, estime de soi, etc.) ;
- accomplissement personnel (ordre, paix, harmonie, beauté, créativité, enrichissement, inspiration, etc.).

Assumer la responsabilité de son ressenti, c'est être capable d'identifier ses besoins personnels et de les livrer aux autres. Si vous n'avez

pas conscience que votre ressenti est directement lié à des besoins satisfaits ou non satisfaits, vous vous limitez dans votre propre conscience de vous-même. Reprenons les exemples que nous avons utilisés jusqu'à présent. Voici comment formuler un besoin. Vous remarquerez que la conjonction « parce que » est un outil privilégié qui connecte directement le ressenti au besoin.

- Depuis une semaine, tes repas sont composés de pizzas et de hamburgers → Je suis inquiet → *Parce que la santé de mes enfants est quelque chose d'important pour moi.*
- Hier à 20 heures, je t'ai demandé d'arrêter ton jeu vidéo et de venir dîner. Ma demande n'a pas été respectée → Je me sens démuni → *Parce que j'ai besoin de m'organiser pour ne faire qu'un seul service à table.*
- Samedi après-midi, je t'ai vu en train de fumer une cigarette sur le parking du collège → Je suis choqué → *Parce que je le prends comme un manque de confiance entre nous.*
- À midi, tu m'as dit que c'était nul de partir en vacances avec nous au mois de juillet → Je suis triste → *Parce que ces moments passés en famille sont importants pour moi.*

Exercice

Dans la phrase « Tu laisses toujours traîner tes chaussures dans l'entrée, ça m'énerve. », la personne n'exprime pas clairement son ressenti ni ses besoins.

Pourriez-vous traduire ses paroles en respectant ce que nous avons vu jusqu'à présent ?

....

....

Solution

« Quand je vois tes chaussures dans l'entrée, je suis exaspéré parce que j'ai besoin d'ordre dans la maison. »

Formuler une demande

Vous avez observé dans les étapes précédentes une situation qui vous pose problème avec votre enfant et vous lui avez fait part des émotions que cette situation provoque chez vous. Vous avez relié ces émotions à des besoins non satisfaits. Vous allez à présent pouvoir demander à l'enfant des actions concrètes qui contribueront à votre bien-être. Le message doit être clair, net, précis et sans appréciation personnelle. Attention, une vraie demande n'est ni un ordre, ni une exigence. Elle n'est pas entachée par une menace ou une imposition. « Je ne voudrais pas qu'on continue comme ça » n'est pas une demande correctement formulée. Elle est trop imprécise. Elle ne dit pas clairement ce qui est souhaité, mais plutôt ce que le demandeur voudrait éviter. Du reste, le « on » est impersonnel et la formulation négative n'est pas adaptée. Dites ce que vous voulez, pas ce que vous n'accepterez pas ou plus.

Reprenons nos exemples.

- Depuis une semaine, tes repas sont composés de pizzas et de hamburgers → Je suis inquiet → Parce que la santé de mes enfants est quelque chose d'important pour moi → *Serais-tu d'accord pour que nous réfléchissions ensemble à des menus plus équilibrés ?*
- Hier à 20 heures, je t'ai demandé d'arrêter ton jeu vidéo et de venir dîner. Ma demande n'a pas été respectée → Je me sens démuni → Parce que j'ai besoin de m'organiser pour ne faire qu'un seul service à table → *Je te propose qu'à partir d'aujourd'hui chacun respecte les horaires de repas.*

– Samedi après-midi, je t'ai vu en train de fumer une cigarette sur le parking du collège → Je suis choqué → Parce que je le prends comme un manque de confiance entre nous → *Accepterais-tu de discuter à nouveau sur la question du tabac ?*
– À midi, tu m'as dit que c'était nul de partir en vacances avec nous au mois de juillet → Je suis triste → Parce que ces moments passés en famille sont importants pour moi → *Ta décision est-elle définitive ou veux-tu réfléchir encore un moment ?*

Exercice

Dans les demandes suivantes, entourez celles qui, selon vous, sont formulées correctement.

1. « J'aimerais que tu baisses la musique pendant que je fais la sieste. »
2. « Tu dois éteindre ton ordinateur à 22 heures. »
3. « Je voudrais que tu fasses enfin l'effort de me comprendre. »
4. « Je te demande de frapper avant d'entrer dans mon bureau. »

Réponses

Les phrases 1 et 4 sont des demandes correctement formulées.

2. Il s'agit d'un ordre, pas d'une demande.

3. C'est une formulation trop imprécise.

À noter

Ce n'est pas parce que vous formulez correctement votre demande en respectant le processus de la communication non violente que l'enfant est tenu d'y répondre favorablement. Mais ce type de communication permet des échanges dans lesquels il ne se sent pas accusé, ni responsable des

•••/

\•••

sentiments et des besoins du parent. Par conséquent, il est dans de meilleures dispositions pour vous entendre et se faire entendre en toute confiance. Lorsque vous utiliserez cet outil, veillez à ne pas systématiser l'emploi de constructions stéréotypées, toujours calquées sur la même forme syntaxique. Cela devient vite insupportable ! Je vous engage également à guider l'enfant vers cette démarche : décrire ce qui s'est passé en termes concrets et sans jugement, puis dire ce qu'on a ressenti et à quels besoins nos sentiments sont liés avant de formuler une demande précise. Elle est une des voies du changement relationnel et de la manipulation positive.

Les conflits avec les enfants ou les adolescents ne sont ni à rechercher ni à éviter, mais lorsqu'ils se présentent il est important de savoir ce que nous, parents, allons en faire. Surtout parce que nos jeunes attendent de nous que nous adoptions une posture d'adulte responsable, pas une réaction de type infantile. On peut se bercer d'illusions en imaginant une famille exonérée de tout conflit, ce qui ne serait pas forcément très recommandable, ni très éducatif… Les conflits font partie de la vie et ne sont pas systématiquement les signes d'un échec relationnel. Parents et enfants peuvent très bien s'aimer sans être d'accord les uns avec les autres.

Conclusion

J'imagine que la lecture de ce livre a bouleversé un certain nombre de vos principes et de vos croyances en matière éducative, et c'est tant mieux ! Cependant, je dois vous rassurer sur mes intentions : il n'y avait rien de provocateur dans ma démarche. Mon objectif était de vous proposer de nouvelles grilles de lectures et des outils éducatifs pragmatiques qui soient moins destructeurs et plus efficaces que les méthodes traditionnelles de la carotte et du bâton, auxquelles vous avez sans doute recours avec vos enfants, faute de mieux !

Le poète anglais William Wordsworth nous rappelle ce que nous avons tendance à négliger : « *L'enfant est le père de l'homme.* » Depuis des siècles, les relations entre parents et enfants n'ont pas fondamentalement changé. L'exercice pur et dur de l'autorité, l'usage d'une discipline arbitraire et répressive, l'emploi d'un système de type punitions/récompenses ou la permissivité et la démission parentale sont des pratiques rétrogrades et sans lendemain. Il suffit pour s'en convaincre de jeter un coup d'œil sur l'état du monde. Ces méthodes nous ont permis de devenir les adultes que nous sommes aujourd'hui, des gens capables de rêver d'un monde plus juste, plus équitable, d'un avenir meilleur, de relations pacifiées, mais parfaitement incapables d'inscrire concrètement ces projets dans la réalité.

J'entends souvent dire que les enfants d'aujourd'hui sont devenus de véritables tyrans domestiques, exigeants, égoïstes, irrespectueux de l'ordre et de la morale. Et les auteurs de ces discours attribuent cette réalité, qu'il tienne pour acquise, à tout un tas de facteurs sociétaux dont l'énumération serait indigeste. Selon moi, ces explications sont fumeuses et réactionnaires. Si nos enfants vont mal, c'est parce que les méthodes que nous reproduisons depuis des siècles, de génération en génération arrivent au terme de leur cycle de vie. C'est un signe prometteur : il faut en changer au lieu de les renforcer. Car faire toujours plus de la même chose nous conduit droit dans le mur.

Si nous voulons que nos enfants développent leur sens des responsabilités, qu'ils soient conscients, autonomes et non soumis à une quelconque forme de pouvoir, si nous voulons qu'ils inaugurent un monde plus durable, nous devons passer à d'autres formes d'action, plus subtiles et surtout plus efficaces. L'éducation est un art difficile et non un exercice de dressage. En développant votre capacité à faire changer l'enfant de manière plus douce, plus respectueuse, en cherchant à le faire progresser et en entretenant chaque fois que c'est possible la coopération avec lui, vous jetez les bases d'une éducation sans violence dont la manipulation « éthique » est l'instrument.

Terminons si vous le voulez bien par une réflexion du neurobiologiste Henri Laborit : « *Avant de vouloir préparer vos enfants au bonheur, tâchez, si vous le pouvez, de ne pas participer à l'édification de leur malheur*[1]. » C'est un premier pas décisif. Le bonheur suivra !

1. Henri Laborit, *Éloge de la fuite*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1976.

Bibliographie

Abgrall Jean-Marie, *Tous manipulés, tous manipulateurs*, Paris, Éditions First, 2003.

Almeida Fabrice d', *La Manipulation*, Paris, PUF, collection Que sais-je, 2003.

Beauvois Jean-Léon et Joule Robert-Vincent,

La Soumission librement consentie, Paris, PUF, 1998.

Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens, Grenoble, PUG, 1987.

Carré Christophe,

Sortir des conflits, Paris, Éditions Eyrolles, 2010.

50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation, Paris, Éditions Eyrolles, 2010.

50 exercices pour résoudre les conflits sans violence, Paris, Éditions Eyrolles, 2009.

La manipulation au quotidien, La repérer, la déjouer et en jouer, Paris, Éditions Eyrolles, 2007.

Cayrol Alain et De Saint-Paul Josiane, *Derrière la Magie, La programmation neurolinguistique*, Paris, InterÉditions, 1992.

Chalvin Dominique, *Du bon usage de la manipulation*, Issy-les-Moulineaux, ESF éditeur, 7e édition, 2011.

Cialdini Robert, *Influence et manipulation*, Paris, Éditions First, 1990.

ERICKSON Milton H., *Ma voix t'accompagnera*, textes établis et commentés par Sydney Rosen, Paris, Hommes et Groupes éditeurs, 1986, pour la traduction française.

FROMM Erick, *L'Art d'aimer. Éléments fondamentaux de l'amour*, Paris, Éditions de l'Epi, 1968.

GIBRAN Khalil, *Le Prophète*, Paris, Le Livre de Poche, 1996.

GIRANDOLA Fabien, *Psychologie de la persuasion et de l'engagement*, Besançon, Presses Universitaires de Franche-Comté, 2003.

GOLEMAN Daniel, *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Paris, Éditions Robert Laffont, 2009.

GORDON Thomas,

Parents efficaces, une autre écoute de l'enfant, Paris, Éditions Marabout, 2010.

Éduquer sans punir. Apprendre l'autodiscipline aux enfants, Montréal, Éditions de l'Homme, 2003.

GRINDER John et BANDLER Richard, *The structure of magic*, Palo Alto, Science and Behavior Books, 1975.

HALL Edward Twitchell, *Le langage silencieux*, Paris, Éditions du Seuil, collection Points Essais, 1984.

KOURILSKY-BELLIARD Françoise, *Du désir au plaisir de changer*, Paris, InterÉditions, 1995.

LABORDE Genie, *Influencer avec intégrité. La programmation neurolinguistique dans l'entreprise*, Paris, InterÉditions, 1987.

LABORIT Henri, *Éloge de la fuite*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1976.

LASCOUX Jean-Louis,

Et tu deviendras médiateur… Et peut-être philosophe, Bordeaux, Médiateurs éditeurs, 2e édition, 2010.

Pratique de la médiation. Une méthode alternative à la résolution des conflits, Issy-les Moulineaux, ESF éditeur, 5e édition, 2009.

MALAREWICZ Antoine, *Guide du voyageur perdu dans le dédale des relations humaines*, Paris, ESF, 1992.

MARC Edmond et PICARD Dominique, *L'École de Palo Alto*, Paris, Éditions Retz, 2006.

MILLER Alice,

L'enfant sous terreur. L'ignorance de l'adulte et son prix, Paris, Aubier-Montaigne, 1993.
C'est pour ton bien, Paris, Aubier-Montaigne, 1985.

MYERS David G. et LAMARCHE Luc, *Psychologie sociale,* Montréal-Toronto, Chenelière/MacGraw-Hill, 1992.

NAOURI Aldo, *Éduquer ses enfants. L'urgence aujourd'hui*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2008.

PIERSON Marie-Louise, *L'Intelligence relationnelle*, Éditions d'Organisation, 1999.

RAYNAUD Pierre, *L'Art de manipuler*, Vaux-sur-Mer, Éditions Ulrich, 1996.

ROSENBERG Marshall B., *Les Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Paris, Éditions Syros, 1999.

TOMASELLA Saverio, *La Perversion : renverser le monde*, Paris, Éditions Eyrolles, 2010.

WATZLAWICK Paul (sous la dir. de),

La Réalité de la réalité, confusion, désinformation, communication, Paris, Éditions du Seuil, 1978.
Le Langage du changement, Paris, Éditions du Seuil, 1980.
L'Invention de la réalité, Paris, Éditions du Seuil, 1988.
Les Cheveux du baron de Münchhausen, Paris, Éditions du Seuil, 1991.

WATZLAWICK Paul, HELMICK BEAVIN Janet et JACKSON Don. D., *Une Logique de la communication*, Paris, Éditions du Seuil, 1972.

WATZLAWICK Paul, WEAKLAND John et FISH Richard, *Changements, paradoxes et psychothérapie*, Paris, Éditions du Seuil, 1975.

WITTEZAELE Jean-Jacques, *L'Homme relationnel*, Paris, Éditions du Seuil, 2003.